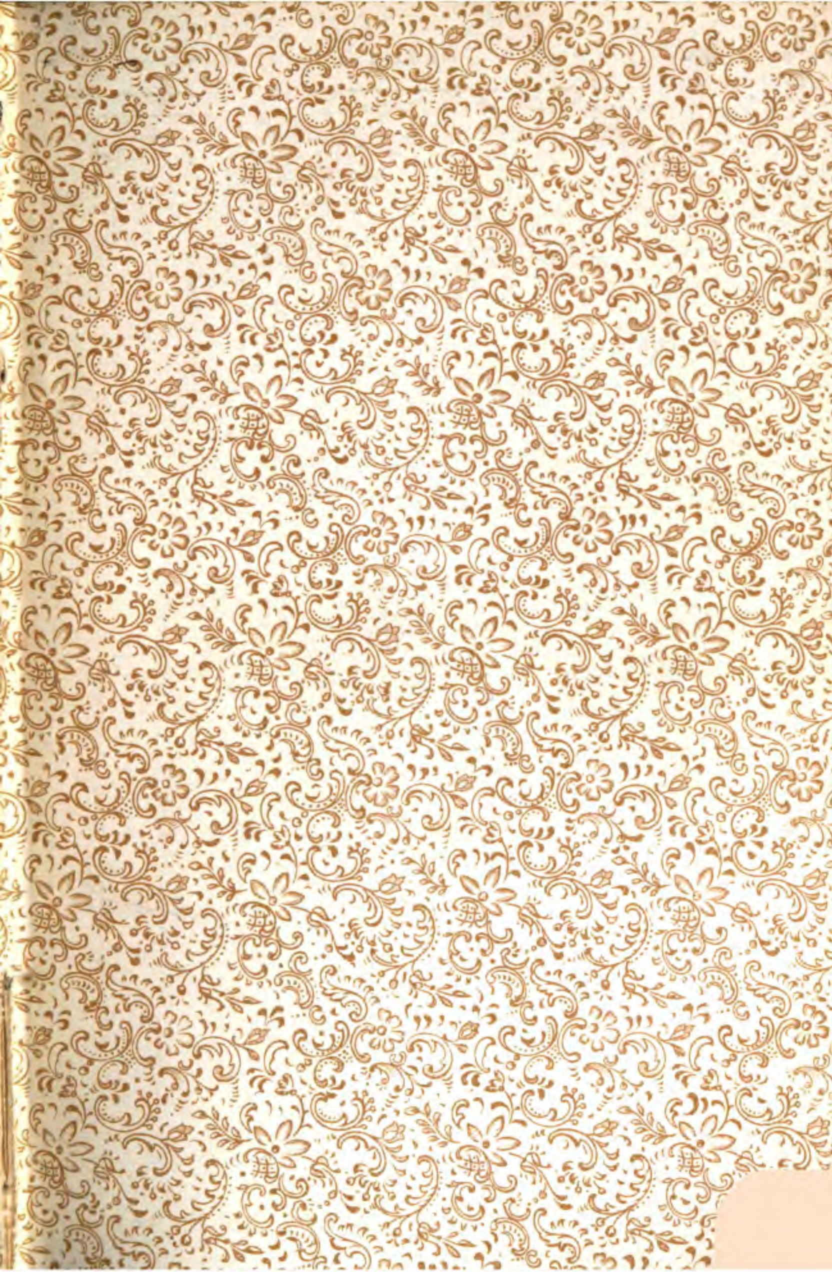

UC-NRLF
$B 244 654







HYGIÈNE

TRAITÉ DES ALIMENTS

ET DES BOISSONS

DÉPOSÉ EN JUILLET 1872.

LES ÉDITEURS :

PARIS. — IMP. VICTOR GOUPY, RUE GARANCIÈRE, 5.

HYGIÈNE

TRAITÉ DES ALIMENTS

ET DES

BOISSONS

LEURS QUALITÉS, LEURS EFFETS, LE CHOIX QUE L'ON DOIT EN FAIRE SELON L'AGE, LE SEXE, LE TEMPÉRAMENT, LA PROFESSION, LES CLIMATS, LES HABITUDES, LES MALADIES PENDANT LA GROSSESSE, L'ALLAITEMENT, ETC.

PAR M. A. GAUTIER
Docteur en médecine.

DEUXIÈME ÉDITION

ENTIÈREMENT REFONDUE ET CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉE

PAR M. L. P. CHAPUSOT
Docteur en médecine.

Fig. gravée, intercalée dans le texte
APPAREIL DIGESTIF



PARIS

LIBRAIRIE AUDOT
F. NICLAUS ET Cie, SUCCESSEURS
8, RUE GARANCIÈRE, 8

1872

PRÉFACE

DE LA DERNIÈRE ÉDITION

Ce livre avait eu un grand succès et répondait à une lacune dans la littérature domestique. On avait peu traité de l'hygiène et surtout de l'hygiène alimentaire qui en est une des branches les plus importantes puisqu'elle traite de ce qui entretient la vie : la nourriture.

Les savants, en général, n'écrivent pas pour le public. Cependant, depuis un certain temps, une réaction se produit, on a compris qu'il était fort important de ne pas laisser toujours fermées les portes du sanctuaire, et que le plus sûr moyen de combattre l'ignorance, les préjugés et les vices était de vulgariser largement la science, d'en faire connaître à tous les résultats sûrs et certains, dans un langage simple, clair et facile. De toutes parts surgissent des livres destinés à instruire sans ennuyer. Aussi l'intelligent éditeur de ce livre a-t-il voulu suivre ce mouvement, le seconder selon ses forces. Comme l'ouvrage avait vieilli, comme il y avait des lacunes, il me fit appel et me pria de le mettre au niveau de la science. Ce désir exprimé, je me suis mis à l'œuvre, cherchant à res-

pecter le plus possible, dans le travail de mon devancier, son aspect et sa tournure simples et familiers tout en modifiant largement et en ajoutant un grand nombre d'articles nouveaux qu'il n'avait pas traités, soit parce que ces choses n'étaient pas connues à l'époque où il écrivait tels que l'emploi de la viande crue, de celle du cheval, de l'extrait Liebig, du lait condensé etc., soit qu'il ne crut pas devoir traiter, dans un ouvrage auquel il ne voulait pas donner d'importance, un sujet tel que celui des boissons quoique, à coup sûr, sa place soit dans un traité d'hygiène alimentaire. Je n'ai pas eu le même scrupule et j'ai pensé devoir faire une place spéciale à l'eau, la boisson universelle, puis au vin, au cidre, à la bière et à l'alcool.

Ai-je réussi? C'est ce que me dira le public, en continuant au traité des aliments la vogue qui avait accueilli la précédente édition.

DOCTEUR CHAPUSOT.

Paris, 1er juillet 1872.

PRÉFACE

DE LA PREMIÈRE ÉDITION.

En jetant un coup d'œil sur l'histoire de la médecine on voit que le régime a été pendant longtemps le moyen le plus puissant pour la guérison des maladies. Les anciens avaient dans ce secours une telle confiance que la connaissance et l'emploi des médicaments n'étaient pas pour eux la partie la plus importante de leur profession. Ils connaissaient, d'ailleurs, peu de moyens pharmaceutiques, tandis qu'ils possédaient des règles de régime si précises et si sûres, que leur application procurait des succès qui nous étonnent encore. Dans la suite des temps, l'histoire naturelle, la botanique et la chimie ayant fait de grands progrès, de nouveaux agents furent mis à la disposition des médecins; bientôt la manie des formules s'empara d'eux, et, quand le goût du merveilleux eut pris un certain ascendant sur les esprits, le régime parut un moyen trop simple, et dès lors la confiance fut reportée de préférence sur les substances les plus inertes, et souvent les plus bizarres, auxquelles on se plut à supposer des vertus imaginaires.

Enfin lorsque, dans le dernier siècle, l'application

de la philosophie aux sciences exactes vint en élaguer tout ce qui portait le caractère des hypothèses, la pharmacie à son tour dut subir d'utiles réformes, et l'hygiène fut remise en crédit. Mais ce n'est que dans ces derniers temps que le régime fut replacé, comme il n'aurait jamais dû cesser de l'être, au premier rang des moyens qui peuvent conserver la santé et guérir les maladies.

Il est vrai que, par *régime*, les médecins comprennent avec les aliments, l'usage et les règles relatives aux vêtements, aux habitations, à l'air, au repos, aux exercices, au sommeil, à la veille, aux évacuations naturelles, aux travaux de l'esprit, enfin l'usage de toutes les choses nécessaires à la vie. Mais parmi tous ces objets, l'emploi sage et raisonné des substances alimentaires tient si évidemment le premier rang, qu'elles sont seules comprises dans l'acception ordinaire du mot régime; et comme dans aucune autre partie de l'hygiène il n'existe autant d'opinions erronées et de préjugés dangereux, il nous a semblé que le meilleur moyen d'éclairer le public à cet égard, d'une manière vraiment utile, serait de s'adresser aux mères qui, si elles ne préparent pas elles-mêmes les aliments, en dirigent au moins le choix et l'emploi. Mais à ce sujet quelques explications sont nécessaires.

Je me suis d'abord efforcé de m'exprimer dans le langage le plus clair et le plus simple. Si je n'ai pas pu toujours éviter quelques mots scientifiques, je crois en avoir été très-sobre, ou les avoir employés de manière à les faire comprendre, même aux ménagères. Je n'ai parlé de la composition des aliments que pour

faire ressortir leurs qualités et leurs effets, mais sans faire de la chimie. Si j'avais voulu composer un livre savant, j'aurais donné l'histoire naturelle de chaque aliment. Mais en disant que le pain provient de la famille des *graminées*, le gigot de la famille des *ruminants*, la purée de pois de la famille des *légumineuses*, l'anguille à la tartare de la famille des *pantoptères*, qu'aurais-je appris d'utile? J'ai mieux aimé ne pas désabuser ceux qui pensent que tout cela est originaire du marché voisin, et je me suis appliqué à apprendre pourquoi tel aliment est bon ou mauvais, lourd ou léger, facile ou difficile à digérer, et je n'ai rien négligé pour que, sans efforts ni science, l'on pût choisir la nourriture la plus convenable dans toutes les positions de la vie. Ayant ainsi fait avec la plus grande conscience, je pensais que l'utilité de l'ouvrage suffirait pour le faire vendre, et qu'il n'était nul besoin que l'auteur en fut connu. Mon honnête éditeur n'en juge pas de même. Il vient de me démontrer, par des arguments dont je fais grâce, que, quelque bon que soit ce livre, on n'aura de confiance dans les préceptes qu'il contient qu'autant qu'il sera signé par un auteur responsable, cautionné lui-même par un diplôme de docteur en médecine et par une longue pratique qui garantira qu'il a mangé, ou fait manger, tout ce dont il conseille ou défend l'usage. Me voilà donc placé dans l'alternative d'avoir fait un ouvrage qui ne se vendra pas, ou, si j'y mets mon nom, d'être blâmé par mes confrères pour avouer une œuvre aussi peu savante. Il faut, par conséquent, que je m'excuse sur ce dernier point.

Je commence par déclarer que si j'avais eu le tort

de faire un ouvrage de médecine populaire, rien au monde ne me l'eut fait signer, parce que j'ai l'intime conviction qu'on ne doit enseigner la médecine qu'aux médecins. Mais il n'en est pas de même de l'hygiène dont les préceptes, pour être vraiment utiles, doivent arriver directement à ceux qui s'en servent. Si cette science reste le secret des gens de l'art, il faudra appeler un médecin avant de marcher, de dormir, de manger, et même de respirer si l'on peut attendre. Que craint-on, en effet, d'un précepte de médecine mis à la portée de tout le monde? une mauvaise application, parce qu'il en résulte toujours un grand mal. D'une règle d'hygiène il n'en est pas ainsi : il ne peut jamais y avoir de danger à ce que l'on s'abstienne d'un aliment que je défends. Au contraire, ce qui, en cette matière, est vraiment utile, c'est de savoir soi-même, parce que les besoins étant de tous les moments, il faut pouvoir les satisfaire sans la permission de personne. Je ne suis donc pas répréhensible, vu la nature de mes conseils, de les avoir adressés à tout le monde.

Dès lors mon langage a dû être approprié à cette destination. Voulant être compris de tous, je n'ai employé la langue médicale qu'autant que je ne pouvais faire autrement. J'avoue que si, en rédigeant ce livre, j'eusse su que je le signerais, j'en aurais soigné davantage le style; mais comme il n'eut pas gagné en clarté, et que voulant, avant tout, le rendre utile, je n'ai rien négligé à cet égard, je le livre tel qu'il est.

Je ne chercherai pas à défendre le plan que j'ai suivi; je me suis surtout attaché à ne rien omettre d'essentiel. Les divisions que j'ai établies ne sont nul-

lement selon la science, et un médecin doit les juger incomplètes et imparfaites; je le sais aussi bien que qui que ce soit, mais j'en aurais choisi de plus défectueuses encore, s'il l'avait fallu, pour en trouver de plus faciles à comprendre par les personnes étrangères à la médecine.

TRAITÉ

DES ALIMENTS



IDÉE DE LA DIGESTION

SON IMPORTANCE. — SES EFFETS.

Pour bien comprendre ce que c'est qu'un *aliment*, il faut se faire une idée nette de la digestion ; or, nous la définirons : l'ensemble des actes par lesquels les substances étrangères au corps sont reçues dans la bouche, et, après avoir séjourné pendant plus ou moins longtemps dans l'estomac et les intestins, sont séparées en deux parties, dont l'une, convertie en un suc réparateur, va se mêler au sang pour remplacer la portion de ce liquide qui sert à renouveler les organes, tandis que l'autre partie, dépouillée de tout principe de nutrition, est rejetée au dehors.

Voici très succinctement comment la digestion s'effectue.

Les aliments entrés dans la bouche y sont soumis à un broiement que leur font subir les dents, et pendant lequel deux effets remarquables ont lieu : la gustation de leurs saveurs ; leur mélange avec la salive.

1° C'est principalement par la langue que les saveurs des aliments sont senties. A son milieu, sur ses côtés et surtout à sa pointe, se trouve une foule de petites papilles qui sont les extrémités du nerf du goût. Ces parties sont recouvertes d'un épiderme très-mince à travers lequel la saveur de l'aliment est sentie, comme on sent la forme d'un corps à travers l'épiderme du doigt. Du reste, la sensation de la saveur, reçue ainsi par la langue, est transmise au cerveau par le nerf du goût.

2° Il résulte de cette impression, du frottement des aliments et du mouvement des mâchoires sur toutes les parties de la bouche, une excitation des membranes et des glandes, qui fait couler en abondance, dans cette cavité, des sucs muqueux et de la salive. Ces liquides pénètrent les aliments à mesure qu'ils sont divisés, en forment un mélange, une pâte molle, que toutes les parties de la bouche, les lèvres, les dents, les joues, la langue, concourent à arrondir en bol, et à pousser au fond du gosier, qui est franchi par un mécanisme fort compliqué, que l'on appelle *déglutition* et dont le résultat final est de faire descendre le bol alimentaire dans l'estomac.

Cet organe, principal agent de la digestion, forme une poche musculeuse, située dans le ventre, et dans le flanc gauche, derrière les fausses côtes. Les aliments y arrivent par petite quantité, avec une co-

lonne d'air qu'ils poussent devant eux, et le distendent à mesure qu'ils s'y amassent. Dans l'ordre naturel, l'estomac se laisse ainsi remplir jusqu'à ce que la quantité d'aliments soit suffisante pour le besoin; ensuite la faim se passe et même le dégoût arrive. Cette ampliation de l'estomac augmente le volume du ventre, et gêne plus ou moins la respiration. Cependant le pouls bat plus fort, il y a une excitation générale, et c'est alors que, dans les repas, la conversation devient animée. Bientôt, au contraire, toutes les fonctions languissent, un frisson se fait sentir, l'esprit devient lourd, il y a tendance au sommeil, et voici ce qui a lieu dans l'estomac.

L'excitation que les aliments produisent par leur volume, leur poids et surtout leurs qualités, détermine une sécrétion de fluide, comme dans la bouche. Ils s'en pénètrent d'autant plus que les contractions de l'estomac les pressent et les mélangent, et que la chaleur naturelle y est augmentée momentanément. Ils sont ainsi réduits en une pâte homogène, grisâtre, visqueuse, presque liquide, fade, douceâtre et légèrement acide. C'est ce qu'on appelle le *chyme.*

Cette conversion est ce qui constitue la digestion proprement dite. C'est à la favoriser que l'on doit s'appliquer, et tout ce qui peut atteindre ce but doit être considéré comme règles du régime. Sa durée, qui est généralement de cinq heures, varie selon la nature des aliments, leur quantité, leurs préparations, les impressions plus ou moins agréables qu'ils ont faites sur le goût, et par suite sur l'estomac; le degré de mastication et de pénétration de salive dans la bouche, la force propre et la disposition particulière de

l'estomac, suivant l'âge, le sexe, le tempérament, les habitudes, les professions, l'état du corps et de l'esprit, etc.

Quoi qu'il en soit, à mesure qu'une portion d'aliments est amenée à l'état de chyme, elle sort par l'ouverture inférieure de l'estomac, appelée *pylore*, et descend dans le premier intestin. Ce mouvement se continue jusqu'à ce que l'estomac soit vide. Aussitôt que le chyme est parvenu dans cet intestin, il s'y trouve soumis à son tour à une transformation qui constitue la seconde digestion, la dernière et la plus importante, parce qu'elle est le but de tout ce qui précède.

Cet intestin, qui ne diffère guère des suivants que par sa position fixe, reçoit sans cesse un fluide semblable à la salive que lui amène un conduit d'une très-grosse glande, appelée *pancréas;* il reçoit aussi de la bile qui lui est envoyée par le foie. Ces deux liquides pénètrent le chyme, et c'est de leur combinaison et de leur action sur la pâte alimentaire, que résulte la formation du *chyle*, qui n'est pas encore distinct dans la masse, laquelle conserve une couleur grise.

C'est dans cet état que les aliments sortent du premier intestin pour entrer dans les suivants. Ils sont composés alors de deux parties toujours confondues, l'une le chyle, qui doit se mêler au sang et réparer les pertes; l'autre les excréments, qui doivent être rejetés. La chylification, ou seconde digestion, est achevée; il ne reste plus qu'à séparer la partie réparatrice de la partie excrémentitielle. Pour cela, les intestins *grêles* (dont la longueur est égale aux trois quarts de tout le

canal de la digestion) sont criblés à leur surface intérieure d'une foule de petits trous, qui sont les ouvertures de vaisseaux dont l'office est de pomper le chyle, pour le porter dans le sang. A mesure que les aliments descendent dans les intestins, ils perdent donc une partie du chyle, et ils deviennent de plus en plus jaunes et fétides, en sorte qu'en arrivant dans les gros intestins, ce ne sont plus que des excréments que ces derniers doivent bientôt rejeter au dehors.

On doit comprendre à présent l'importance de la digestion. L'exercice de la vie use les organes; le sang leur apporte sans cesse des matériaux qui les réparent; mais bientôt ce liquide se trouve dépouillé de principes nourriciers, et il devient nécessaire qu'il en reçoive de nouveaux: c'est le chyle qui les lui apporte. Cette source vient-elle à manquer, le sang s'appauvrit, il ne fournit plus que des matériaux de réparation qui ne suffisent plus à l'exercice des fonctions de chaque organe; toutes les actions vitales languissent, le corps s'affaiblit; et comme, tant que la vie continue, les organes éprouvent des pertes qui ne se réparent point, la graisse est d'abord absorbée, d'où résulte un amaigrissement, qui est bientôt porté jusqu'au marasme lorsque la propre substance des organes vient à se consommer.

Tel est l'effet d'une abstinence prolongée : mais ce n'est pas la seule cause qui amène un résultat semblable. Il ne suffit pas que des aliments soient introduits dans l'estomac et paraissent digérés, il faut que du chyle se soit formé, et soit porté dans la masse du sang. Quand les aliments ne contiennent point de principes nutritifs ou propres à former du chyle, ou

seulement que leurs qualités ne sont point en rapport avec la disposition des organes digestifs, ou bien encore que quelques-uns de ces organes sont malades ou empêchés dans leur action par l'affection d'une autre partie du corps, le chyle ne se fait plus, ou porte dans le sang des éléments qui vicient plutôt les organes qu'ils ne les réparent, et tous les symptômes de la consomption se manifestent.

On conçoit, par ce petit nombre de faits, la vérité du proverbe : *Ce n'est pas ce que l'on mange qui nourrit, mais ce que l'on digère*, et l'on doit sentir combien il peut être utile à la santé de connaître et de suivre les règles les plus propres à assurer de bonnes digestions.

Pour que le lecteur comprenne bien le travail de la digestion qui est un des actes principaux de la vie, nous allons entrer dans quelques détails anatomiques et physiologiques.

La bouche est une ouverture formée par deux parties mobiles et contractiles qu'on nomme les lèvres. Elle est recouverte dans toute son étendue d'une muqueuse, sorte de peau très-fine qui laisse voir le sang par transparence, ce qui lui donne une couleur rouge vif, cette muqueuse se continue tout le long du tube digestif.

On voit immédiatement derrière, formant deux arcades superposées l'une à l'autre, les mâchoires, divisées en supérieure et inférieure ; chacune d'elles est composée de deux parties, l'une supportant l'autre ; celle qui supporte prend le nom de maxillaire, celle qui est supportée porte le nom de dents. Ces dernières sont de petits osselets dont la partie interne, qui se

prolonge sous forme de racine, se nomme ivoire, est recouverte à l'extérieur d'une couche blanche nommée émail.

Il y a 32 dents, 16 en haut, 16 en bas qui se divisent en : incisives, canines, petites molaires, premières grosses molaires, secondes grosses molaires, troisièmes grosses molaires ou dents de sagesse.

Dans l'arc du maxillaire supérieur, se trouve compris : le palais, pont osseux qui en réunit les deux branches et est suivi par un voile musculaire, le voile du palais se termine au milieu par la luette, petit cône charnu qui pend au fond de la bouche. Au-dessous de la muqueuse palatine, dans l'espace compris entre l'arcade dentaire supérieure et le voile, on trouve des glandes qui sécrètent la salive ; il en est de même au pourtour des lèvres.

Dans l'arc inférieur, se trouve la langue, masse charnue qui est libre et mobile dans sa partie antérieure et adhérente dans sa partie postérieure ; sous la langue, dans son épaisseur, autres glandes salivaires, une de chaque côté du frein.

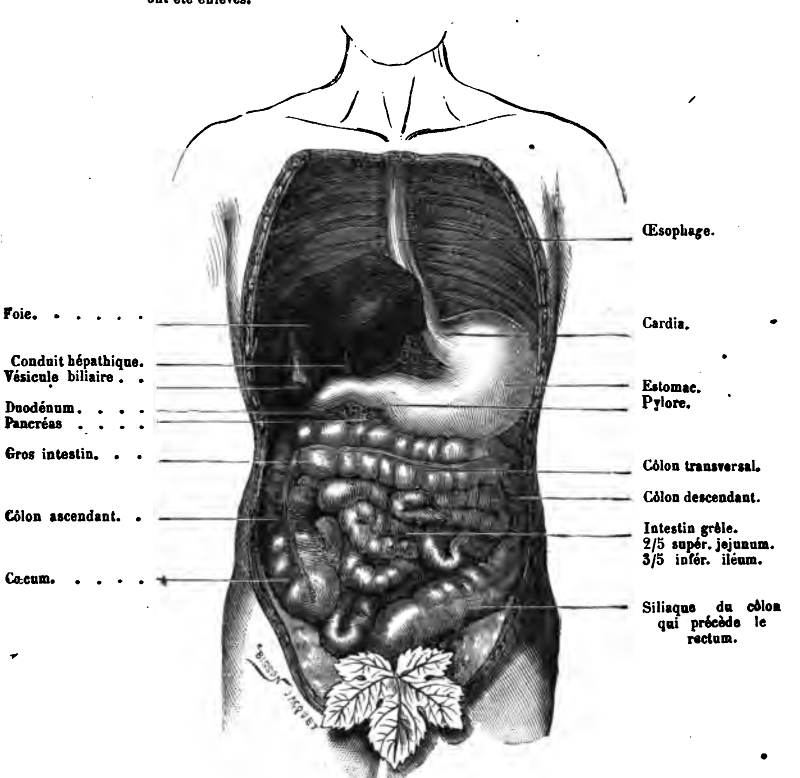
Dans le repli qui se trouve sous la langue entre l'arcade dentaire et qui forme le plancher inférieur de la bouche comme le palais en est le plancher supérieur, se trouvent deux glandes salivaires dites sublinguales ; puis deux autres sous le maxillaire, glandes sous-maxillaires ; enfin, pour terminer, citons les deux glandes parotides qui se trouvent dessous et devant l'oreille immédiatement sous la peau et qui s'enflamment dans la maladie, connues sous le nom d'oreillons. Le dessus de la langue est recouvert de petites éminences formées d'une artère, d'une veine et d'un

nerf, qui servent à la sensation du goût. La partie postérieure de la langue renferme des petites glandes qui, ainsi que les amygdales, grosses glandes que l'on voit de chaque côté, sécrètent un liquide muqueux, filant, qui ressemble à de la dissolution de gomme.

Voilà la description de la première partie du tube digestif, une des plus importantes. — Continuons. Quand la bouche est grande ouverte, on voit, au fond, une arcade au milieu de laquelle pend un appendice, la luette. Cette arcade est l'entrée du pharynx, cavité qui reçoit, en haut, l'ouverture des fosses nasales, en bas et en avant le conduit de l'air ou larynx, en arrière il se continue avec l'œsophage, long tube musculaire qui traverse la poitrine et se termine à l'estomac. Le point où il se joint à cet organe forme une ouverture qui porte le nom de cardia. L'estomac est une grande poche musculeuse placée transversalement au-dessous de la poitrine et dont l'ouverture inférieure se nomme pylore. Dans toute son étendue il renferme des glandes qui sécrètent, sous l'influence des aliments, un liquide spécial qui porte le nom de suc gastrique. Le reste du tube digestif porte le nom d'intestin et se divise en intestin grêle et gros intestin.

La première partie du grêle est le duodénum, ainsi nommé parce qu'il a 12 travers de doigt d'étendue : Il renferme l'ouverture du canal cholédoque qui laisse passer le liquide de deux glandes : la bile qui vient du foie, le suc pancréatique qui vient du pancréas, puis viennent le jejunum, l'iléum et, enfin, le gros intestin terminé par le rectum et l'anus.

La poitrine est ouverte,
le cœur et les poumons
ont été enlevés.



ANATOMIE DE L'APPAREIL DIGESTIF.

Maintenant que nous connaissons les organes qui servent au travail de la digestion, examinons comment ils agissent et quel est l'usage de chacun d'eux. Les dents incisives tranchent les aliments comme feraient des ciseaux, tandis que les molaires les broient sous l'influence des mouvements qui sont transmis aux maxillaires par les muscles des joues, des tempes et du cou. Ces mouvements sont ceux d'abaissement, d'élévation et de frottement d'avant en arrière ainsi que de gauche à droite. Les muscles des lèvres et des joues, la langue surtout replacent continuellement les aliments sous les dents. Tout ces mouvements, joints à la présence des substances alimentaires, excitent la sécrétion des glandes salivaires : Les aliments fortement imprégnés de salive, sont alors poussés vers le pharynx, qui les prend par un mouvement spasmodique, et les amène, dans l'œsophage.

Grâce aux amygdales, aux glandes muqueuses de la base de la langue et du pharynx, le bol passe dans l'œsophage, le traverse lentement sous l'influence des contractions de ce conduit et arrive à l'estomac. Arrivés à ce point, les aliments s'y accumulent comme dans un sac élastique qui se dilate, car dans l'état de jeûne, il est fort revenu sur lui-même; tandis que l'orifice cardiaque s'ouvre pour leur passage, l'orifice pylorique reste fermé : c'est le contraire qui a lieu lorsque la digestion commence.

Lorsque l'estomac est plein, son action commence par des mouvements de contraction qui forcent les différentes portions de la masse alimentaire à se présenter pour subir l'action du suc gastrique. Ces mouvements ne sont pas assez forts pour broyer les par-

ties que les dents n'ont pas suffisamment divisées, ce qui peut, dans ce cas amener une indigestion. Ils ont lieu successivement de place en place de façon à promener les aliments dans toutes les parties de l'estomac de droite à gauche et de gauche à droite. Quand la digestion stomacale est terminée, quand les aliments ont été suffisamment imprégnés du suc gastrique et altérés par lui, le pylore s'ouvre et laisse passer par portions la masse alimentaire qui se rend dans le duodénum où elle se mélange avec la bile et le suc pancréatique, pour de là, passer dans le jejunum et l'iléum. Dans son passage à travers les intestins, la masse alimentaire subit une seconde digestion et une partie des matières est absorbée; ce qui reste arrive dans le gros intestin où l'absorption est moins active; enfin, le résidu s'accumule dans le rectum, d'où il est expulsé au dehors.

Nous voyons que les aliments, dans ce long trajet, sont soumis à l'action de plusieurs liquides qui ont la propriété de les métamorphoser; or, ces liquides, étant différents les uns des autres, doivent, semble-t-il, avoir une action différente: c'est ce qui a lieu en effet.

La salive qui est sécrétée en grande quantité (un kilogramme en 24 heures) sert tout à la fois de dissolvant pour les matières solubles : elle agit, en ce cas, comme l'eau des boissons, et sert à faire une pâte gluante qui facilite le glissement du bol alimentaire; de plus, elle transforme la fécule en dextrine, substance analogue à la gomme, puis en glycose qui est une matière sucrée. Cette action n'a pas lieu entièrement dans la bouche où les aliments ne restent pas

assez longtemps, mais, comme ils en sont imbibés, le travail continue dans l'œsophage et l'estomac. Une fois arrivés dans cet organe, la bouillie alimentaire se trouve en contact avec le suc gastrique, liquide acide qui dissout la fibrine, le gluten, l'albumine coagulée ou non, la caséine, la gélatine, d'autant plus rapidement que ces substances sont en plus petits morceaux. On a alors le chyme, qui est composé des substances dissoutes, et d'autres substances qui n'ont pas encore été attaquées. Le tout passe par petites portions dans le duodénum. Là, le suc pancréatique qui est un liquide alcalin, émulsionne les corps gras; c'est-à-dire, les divise en particules infiniment petites capables d'être absorbées; de plus, il agit sur les substances féculentes qui n'ont pas été décomposées par la salive comme ce dernier liquide, c'est-à-dire qu'il les convertit en dextrine et en glycose.

La bile qui se rend aussi dans la même partie de l'intestin est un liquide à la fois excrémentitiel devant être expulsé au dehors et un liquide servant à la digestion : sa seule propriété est d'émulsionner les corps gras.

Le suc intestinal qui sort des glandes répandues dans le reste de l'intestin est un liquide alcalin qui a une action analogue au suc pancréatique.

A la suite de ces altérations successives les aliments se trouvent divisés en deux parties; l'une, liquide, laiteuse; c'est le chyle, qui, absorbé par les vaisseaux chylifères et les veines intestinales, entre dans la circulation pour se convertir en sang et nourrir le corps après avoir préalablement passé par le cœur et les poumons; et l'autre solide, colorée en jaune puis en

brun par la bile, d'une odeur infecte, que l'on nomme les excréments et qui est rejeté au dehors.

Voilà le résumé succinct et pourtant complet du travail de la digestion. Cette étude était des plus nécessaire pour faire connaître l'action des substances que nous allons maintenant étudier au point de vue de l'hygiène des aliments.

DES ALIMENTS

Un *aliment* est une substance qui, introduite dans le canal digestif, y est décomposée sans changer l'ordre naturel des fonctions, et y prend des qualités et une forme nouvelles qui le rendent propre à nourrir, c'est-à-dire à fournir la matière qui doit faire pénétrer du sang dans tous les organes pour servir à les développer, les accroître, les renouveler, en ajoutant à leur substance ou en réparant leurs pertes.

L'aliment correspond à l'état de santé, et il diffère du *médicament* qui ne se laisse pas décomposer sans changer l'action naturelle ou maladive de la partie avec laquelle on le met en contact, et qui ne sert que peu ou point à la nutrition. Il diffère encore plus du *poison*, qui change d'une manière nuisible la texture ou l'action des organes, et détruit la santé ou la vie.

On ne doit chercher des aliments que parmi les substances que nos organes peuvent décomposer, et dont une partie peut servir à les nourrir : les animaux et les végétaux sont seuls dans ce cas ; le règne minéral ne fournit point d'aliments. Le sel est un assaisonnement ou condiment qui sert à faciliter l'acte de la chymification et forme partie des matériaux chimiques du sang, de la bile, de la salive, etc.

Ce serait le cas de discuter ici la question, tant débattue, du régime qui convient le mieux à l'homme, mais tout le monde a lu les pages éloquentes de Rousseau qui n'ont jamais sauvé la vie à un poulet ni à un mouton! Nous nous bornerons à faire remarquer qu'il n'est aucun acte de la vie et de l'instinct des animaux qui ne soit un résultat de son organisation. Les uns ne mangent que des végétaux, on les appelle *herbivores* : leurs dents sont larges et leurs mâchoires disposées pour moudre et écraser les aliments; ils ont plusieurs estomacs très-forts; les intestins sont d'une très-grande longueur, afin que les substances végétales, qui ne fournissent que peu de sucs nourriciers, soient soumis plus longtemps à leur action. Chez les *carnivores*, qui ne mangent que de la chair, les dents sont presque toutes incisives ou canines, et plus propres à déchirer qu'à broyer. Les mâchoires ont une bien plus grande force pour diviser la chair; enfin l'estomac est unique et faible, les intestins très-courts, parce que leurs aliments contiennent beaucoup de matière nutritive sous un petit volume, ils n'ont pas besoin d'un canal digestif d'une grande étendue. Enfin il est une classe *d'omnivores*, c'est-à-dire d'animaux qui mangent de tout; l'homme y tient le premier rang, puisqu'il a des dents comme les herbivores et les carnivores tout à la fois, un estomac unique comme ceux-ci, un long canal intestinal comme ceux-là, et que, par conséquent, il est destiné par son organisation à user des deux régimes, végétal et animal.

Heureusement, parmi les dames qui nous lirons, il en est peu qui songent aux défenses de Pytha-

gore lorsqu'elles donnent un bouillon à leur enfant ou un bifteck à leur mari; mais si les touchants plaidoyers de ce philosophe, en faveur des bêtes, leur avaient laissé quelques scrupules, elles pourraient se rassurer en pensant que le créateur n'ayant rien fait d'inutile, on ne doit pas craindre de l'offenser lorsque l'on emploie ses dents à manger de la viande, puisqu'il les a conformées pour cet usage.

Quoi qu'il en soit, il résulte de la définition que nous avons donnée de l'aliment, qu'il se compose toujours de deux parties : 1° celle qui est réellement nutritive, ou propre à être incorporée à notre corps ; 2° celle qui est comme le résidu de la première, et qui ne doit pas servir d'aliment.

Il suit de là, que la première et la principale différence qui se présente entre les aliments s'explique suffisamment en disant qu'ils sont peu nourrissants ou qu'ils le sont beaucoup. Nous venons déjà de faire pressentir cette différence en parlant des deux régimes, puisque nous avons dit que les animaux qui ne mangent que des végétaux, avaient besoin d'en tirer toute la partie nutritive qui s'y trouvait en petite proportion, tandis que ceux qui vivent du régime animal, rencontrant la substance nourrissante presque toute formée, avaient des organes digestifs bien moins forts et moins étendus.

Il suit encore de là, que plus les aliments sont *nourrissants* moins ils produisent de matières excrémentitielles; cette remarque peut être facilement faite en comparant les excréments si abondants du cheval avec ceux du chien, par exemple, même en ayant égard au volume relatif des substances avalées.

Cela cesse d'être aussi absolu dans l'état de maladie, parce que les organes digestifs fonctionnant mal, absorbent incomplétement les parties nutritives.

Les aliments différent encore suivant qu'ils sont plus ou moins faciles à digérer. Cette différence provient de la facilité avec laquelle ils cèdent aux organes digestifs leur partie nourrissante, des efforts que leur digestion exige, et du temps nécessaire pour l'opérer. Il y a, à cet égard, une foule de variétés entre toutes les substances alimentaires. Celles qui ne sont digérées que lentement et avec fatigue, sont dites *lourdes*. Mais, sous ce rapport, on ne peut établir de règles générales, les aliments qui *passent* difficilement aux uns, étant souvent très-faciles à digérer par les autres. Nous indiquerons cependant ce qui est le plus ordinaire.

Une pareille variété se remarque dans les effets des mêmes aliments pendant la digestion. Toutefois il en est qui, en général, sont échauffants ou rafraîchissants, resserrants ou évacuants, venteux, etc. Il en est qui produisent de la bile, d'autres du lait, etc. ; mais nous devons dire que ces effets sont beaucoup moins constants qu'on ne le croit généralement, et, lorsqu'ils sont réels cela provient souvent de ce qu'une partie des principes actifs qui s'y trouvent est entraînée avec le chyle, sans avoir subi de décomposition, et va agir sur les organes à la manière des médicaments, par conséquent sans pouvoir être assimilée.

Les aliments peuvent aussi produire des effets autres que ceux résultant de l'union d'un de leurs principes au corps : c'est lorsque l'impression qu'ils font sur l'estomac et les intestins est ressentie au loin par

quelques organes ou par toute l'économie, et détermine des changements tout à fait étrangers à la nutrition. On a un exemple de ce dernier effet lorsqu'après une longue abstinence, il suffit de jeter dans l'estomac un aliment quelconque, ou seulement un verre de boisson, pour voir tout le corps reprendre de la force, et toutes les fonctions se ranimer, avant qu'aucune partie de la substance ait pu être digérée, et encore moins avoir fourni des principes réparateurs au sang.

L'aliment le plus parfait sera donc celui qui, sous un moindre volume, offrira le plus de matière nutritive, sera plus facile à digérer, et produira moins d'effets étrangers à la nutrition. Mais nous devons nous hâter de dire que peu de substances alimentaires se trouveraient dans ces conditions, si diverses préparations ne venaient d'avance en modifier les propriétés pour les mettre plus en rapport avec nos organes : telles sont les cuissons et les assaisonnements ; mais nous ne traiterons ces deux objets qu'après avoir fait connaître les diverses divisions sous lesquelles on peut rassembler tous les aliments suivant leur composition et leur action.

DIVISION DES ALIMENTS.

Les aliments doivent se diviser : en aliments complets, c'est-à-dire qui suffisent à entretenir la vie, et aliments incomplets, qui ne servent que pour quelques fonctions, et ne peuvent à elles seules soutenir la vie.

Dans les premiers, nous plaçons la viande (mammifères, oiseaux, poissons) ; les céréales, (blé, orge, seigle) ; quelques légumes , (la pomme de terre , patates etc).

Dans les seconds, nous plaçons l'albumine , la fibrine, l'amidon, le sucre, la gomme, les corps gras.

La matière nutritive, suivant l'expression de l'hygiéniste Michel Levy, va se renforçant et se complique du règne végétal au règne animal et dans chacun d'eux la série se répète. Du reste, plus les éléments d'un corps sont complexes et peu homogènes, plus ils tendent à se dissocier et à se décomposer, ce qui explique l'impuissance nutritive des substances simples.

ALIMENTS COMPLETS

CÉRÉALES. — LÉGUMES. — FÉCULENTS.

De la Fécule.

Dans cette première classe allant du simple au composé, nous commencerons par les céréales et les légumes féculents.

La substance la plus répandue que nous rencontrons dans ces végétaux, celle qui en forme la base et s'unit le plus aisément à nos organes, est la fécule.

Elle se trouve non-seulement dans les céréales, mais dans toutes les parties des végétaux, dans la racine de la pomme de terre, dans la tige des palmiers, etc. ; et, quelle que soit son origine, ses propriétés sont toujours les mêmes, puisque, dans le cas où on la tire des substances vénéneuses, elle ne diffère ni pour le goût ni pour la manière d'agir.

Pour obtenir la fécule pure, il suffit de prendre une farine quelconque, de la former en pâte, et de malaxer cette pâte sous un filet d'eau. Quand l'eau est reposée, on trouve au fond du vase une matière qui, en séchant, forme une poudre blanche, pesante, grenue, luisante, inodore, insipide et douce au toucher. C'est ce que l'on connaît sous le nom d'*amidon*, mot grec

qui veut dire : *farine préparée sans mouture.* Cet amidon ou fécule pure, est insoluble dans l'eau froide ; mais dans l'eau chaude elle se gonfle et se convertit en une gelée tremblante et demi-transparente, bien connue sous le nom d'*empois.* Les dames ne se doutent pas, en employant cette substance, qu'elle est formée de fécule, qui est la partie la plus alimentaire des farines nourrissantes, et, on ne l'emploie pas ordinairement comme aliment ; mais il n'importe pas moins de dire quelles sont ses propriétés, puisque, dans toutes les substances que nous allons faire connaître, nous retrouverons la même manière d'agir, modifiée seulement par les principes joints à la fécule pure.

Cette dernière n'a d'autre propriété que de nourrir, et comme elle fait peu d'excréments, on la regarde comme resserrante.

La fécule, et tous les farineux, ont la propriété de se gonfler, de s'étendre, de prendre un volume considérable par la cuisson dans l'eau chaude, de sorte que, si on les mange avant d'être tout à fait cuits, ils se gonflent dans l'estomac.

Là, ils sont convertis, sous l'influence du suc pancréatique, que l'on a justement nommé la glande sailvaire de l'estomac, en une matière soluble et dont nous aurons occasion de parler plus tard, qui porte le nom de glucose ; c'est une matière sucrée. Dans les plantes, l'amidon ou la fécule se convertit également en cette substance, et c'est à cette condition seulement qu'elle devient soluble et peut les nourrir.

Certains farineux sont venteux, cela tient à d'autres

matières qu'ils renferment et qui rendent la digestion plus laborieuse, tels que les écorces de haricots, etc.

Aussi les fécules pures sont-elles bien moins venteuses que les graines ou les légumes dont elles sont tirées.

La fécule, donnée par le Créateur avec une si grande libéralité qu'elle forme peut-être les sept huitièmes de la nourriture de tous les hommes placés sur la surface du globe, n'est pas produite spontanément, et presque tous les végétaux qui la fournissent en quantité notable, exigent une culture et des soins assidus. Elle ne se produit même qu'avec une certaine lenteur : il semble que la nature ait voulu qu'elle servît de nourriture au végétal avant d'en servir à l'homme.

C'est ainsi qu'au printemps, on la trouve dans les racines, qu'en été, elle a passé dans les tiges, et que, quand les graines la contiennent, il ne s'en trouve plus dans les autres parties de la plante. C'est encore ainsi qu'on la trouve de nouveau en automne dans les racines, où elle est amassée pour servir de nourriture aux tiges qui naîtront au printemps, et que, dans les graines elle devient comme la mamelle féconde qui doit allaiter le jeune végétal que l'on verra s'en élancer du sein de la terre.

Il ne faudrait pas croire, cependant, que la fécule, même pure, peut suffire à la nourriture de l'homme ; de ce que la digestion en est facile, que d'une faible quantité de cette substance sort beaucoup de chyle. Elle semble empâter, et comme, d'ailleurs, elle ne stimule que très-peu les organes de la digestion,

qu'elle concourt à y établir une sorte de paresse résultant de la facilité qu'ils ont d'en extraire sans efforts la matière nourrissante, ces effets expliquent comment les individus qui se nourrissent de farineux sont en général lourds, indolents, pourvus de beaucoup de sang, plutôt gras que maigres, lents à se mouvoir, peu sensibles et paraissent peu animés, peu vivants, bien qu'ils soient ordinairement robustes.

Il suit de ces observations que la fécule pure, mangée exclusivement, ne serait pas un bon aliment. Aussi ne la trouve-t-on pas ordinairement isolée dans la nature ; elle est toujours jointe à des principes capables d'en modifier l'action ; or, la substance naturelle dans laquelle la fécule est unie au principe le plus propre à rendre parfaites ses qualités alimentaires, sera, sans contredit, le meilleur, le plus précieux, le plus utile des aliments. Tel est le blé : c'est donc par lui que nous devons commencer.

Pain. — Froment, Seigle, Orge, Sarrazin.

Si l'on veut savoir pourquoi le froment est le meilleur de tous les grains, et pourquoi le pain est le plus parfait de tous les aliments, il faut me permettre de faire un peu de chimie.

J'ai dit, page 29, comment, en lavant sous un filet d'eau un morceau de pâte faite avec une farine quelconque, on obtient la fécule. Si l'on se sert de farine de froment, quand il n'en sortira plus d'amidon, il restera environ le quart du volume de la pâte, d'une substance grisâtre, molle, élastique, visqueuse, susceptible de s'étendre, de s'allonger, d'une saveur

fade, et d'une odeur d'os râpé. C'est un corps d'une nature particulière, et de tous les principes végétaux celui qui se rapproche davantage des matières animales. Nutritif par lui-même, il exige, pour être digéré, comme toutes les substances azotées, un temps plus long que celui qui est nécessaire pour la digestion de la fécule; mais la propriété excitante qu'il possède, en agissant sur les organes, rend la digestion de cette dernière plus prompte. Pour se faire une idée exacte de son influence, il faut supposer que l'on mange d'un potage fait de fécule pure avec de l'eau simple. L'estomac s'en fatiguerait bientôt, faute d'être suffisamment stimulé dans son action. Si l'on prépare ce même potage avec du bouillon de viande, la fonction digestive sera réveillée, par cette sorte d'assaisonnement, de l'espèce d'engourdissement où le jetait l'usage de la seule fécule. Eh bien! le gluten produit, sur la fécule à laquelle il est uni, un effet analogue au bouillon de viande, et comme il n'est pas de graines céréales, ou autres, qui contiennent plus de gluten que le froment, il est aisé de se rendre compte de la supériorité de ce grain.

Cette substance, ne renfermant pas de fécule, ne se convertit pas comme cette dernière, sous l'influence du travail de la digestion, en matière sucrée ou glucose, aussi les malades qui sont atteints de diabète, maladie dans laquelle le foie sécrète d'énormes quantités de sucre aux dépens des aliments, sucre qui disparaît dans les urines, ce qui amène finalement l'affaiblissement, puis la mort des malades, doivent-ils se nourrir exclusivement de pain fait avec du gluten seul, de viande et de vin sans aucun farineux.

Ce pain a une couleur bise, il est luisant et brun à l'extérieur, sa mie offre des yeux énormes, elle est un peu élastique sous la dent, et son goût est particulier, assez agréable ; on s'en lasse facilement.

D'un autre côté, l'expérience nous apprend que le pain qui fermente le plus est aussi le plus blanc, le plus léger et le meilleur. Or, la cause de la fermentation du pain consiste dans l'action de la levure, que l'on ajoute à la pâte, sur le gluten de la farine. Il est évident, dès lors, que la farine qui contiendra le plus de gluten, formera un pain dont la fermentation sera plus facile et plus parfaite, et c'est par conséquent encore celle du froment qui fournira le meilleur pain.

Dans la farine de blé, la quantité de gluten est assez considérable pour que l'on puisse y ajouter une farine qui n'en contient pas, sans lui faire perdre la propriété de fermenter et de faire un pain levé ; mais ce mélange diminue toujours plus ou moins la qualité du pain.

Le pain le plus léger est celui qui est le plus fermenté ; tels sont les pains *mollets*, qui souvent ne sont rendus aussi légers que par une quantité trop forte de levain qui leur donne une saveur amère. Plus le pain est léger, plus il se dissout facilement dans l'estomac et nourrit promptement, mais le travail de la digestion se faisant très-rapidement, le besoin de manger se fait sentir plus vite. Tout le monde peut faire la remarque qu'un pain mollet très-blanc et très-léger est digéré bien plus tôt que le même poids de pain ordinaire. Il faut donc laisser les personnes en bonne santé et qui se livrent à quelques

travaux, se nourrir de ce dernier, tandis que les convalescents, les enfants délicats, les femmes faibles, les individus oisifs se trouvent mieux d'un pain très-léger et très-fermenté, et surtout du *pain* dit *de gruau*.

Il est généralement connu que la digestion du pain chaud, sortant du four, peut avoir des inconvénients. Il serait même dangereux de le manger ainsi sans autres aliments, parce qu'il formerait dans l'estomac une sorte de boule difficile à diviser, et qui peut causer une indigestion dangereuse. De plus, le travail de la panification n'est pas terminé, c'est pendant le refroidissement qu'il s'achève et rend le pain complétement digestif. Il en est de même pour tous les gâteaux levés, tels que la brioche. Cet aliment est préférable quelques heures après son refroidissement. On croit aussi qu'il est plus nourrissant quand il est rassis, ce qui est faux, mais, dans cet état, il excite moins l'appétit et nécessite de plus grands efforts de mastication ; il s'imprègne d'une quantité plus grande de salive, le véritable liquide digestif des pâtes, et est beaucoup mieux digéré que le pain tendre puisqu'arrivé à l'estomac sa digestion est déjà commencée, de la sorte il est totalement absorbé sans laisser de résidu.

Pour ne rien omettre d'essentiel, relativement au pain, nous dirons que la *mie* conserve une partie féculente et visqueuse qui permet de former des *panades*, ce que ne ferait pas la *croûte* dans laquelle cette partie se trouve détruite par une dessiccation plus complète au four. Aussi la soupe faite uniquement de croûte est-elle plus légère et moins nourrissante ; elle a, en même temps, plus de saveur, et généralement

plaît davantage ; enfin, elle est moins épaisse et plus facile à digérer.

Après le pain de froment, celui de *seigle* est sans contredit le plus en usage, et en même temps le meilleur. Mais le seul avantage qu'il présente c'est de rester plus longtemps frais, et de se durcir moins vite, ce qui est avantageux aux habitants de la campagne qui ne cuisent que tous les huit ou dix jours. Du reste, comme cet effet résulte de la propriété, qu'il a, de conserver plus d'humidité que le pain de blé ; il suit de là qu'il se moisit plus facilement. Il est de couleur brune ou bise ; sa mie ne contient que des yeux petits et répandus également dans toute sa masse ; sa croûte est unie et nullement crevassée ; sa saveur est assez agréable.

Toutes ces qualités proviennent de ce qu'au gluten que renferme la farine de seigle, se trouve ajoutée de la matière mucilagineuse dans la proportion de 11 pour 100, avec de l'albumine végétal et des matières sucrées. La pâte est alors plus gluante et filante que celle du froment.

Le pain de seigle est moins nourrissant que celui de blé, mais il passe pour rafraîchir et même relâcher. On croit aussi qu'il nourrit moins : c'est pour cela que Cadet de Vaux pensait que ceux qui s'en nourrissent sont rarement atteints d'apoplexie.

La plus grande partie des habitants de la campagne mangent d'un pain fait d'un mélange de seigle et de froment ; il participe des qualités de ces deux espèces de grains. Cet aliment est un des plus sains ; il convient le mieux à leurs organes robustes, dont l'action est encore accrue par des exercices forcés ; mais il ne

faudrait pas s'attendre à le voir digérer avec la même facilité par les estomacs délicats qui ne s'exercent que sur le pain léger et bien fermenté de nos cités. Quoique le pain de seigle soit bon, sain, nourrissant, et forme une excellente nourriture pour des provinces entières, celui de blé vaut encore mieux. Il faut laisser s'en nourrir ceux qui en ont l'habitude, ou qui se livrent à des travaux propres à en faciliter la digestion ; mais si l'on veut une nourriture plus parfaite, plus facile et plus substantielle en même temps, on doit se tenir au pain blanc.

L'orge se rapproche beaucoup du seigle, mais son écorce qui est plus dure et plus friable rend sa farine grossière, ce qui a donné naissance au proverbe : grossier comme du pain d'orge. Ce pain, malgré sa réputation, sert, mêlé à d'autres farines, aux estomacs robustes des campagnards. Ce que nous avons dit du seigle peut également lui être appliqué. Elle sert à la fabrication de la bière.

On ne peut employer, comme aliment, que l'orge mondée et surtout perlée, c'est-à-dire privée de son enveloppe. Tout ce qui se dit du riz, sous le rapport de la pureté de la fécule dont il est composé, de la manière de le cuire, et de ses effets pour produire une nourriture douce, facile, légère et promptement restaurante, peut lui être appliqué sans aucune restriction ; elle est peut-être encore plus rafraîchissante.

Avoine. — Gruau.

Dans l'avoine, la fécule est unie à une matière sucrée. Le pain qu'on en fait est cependant amer et lève

mal; mais à l'état de *gruau*, c'est-à-dire dépouillée de son écorce et concassée, on en fait des bouillies qui sont une nourriture douce, substantielle et rafraîchissante.

Riz.

Le riz est sans contredit le grain qui contient la fécule la plus pure et en plus grande quantité. Il a tous les avantages et les inconvénients des fécules pures. Ainsi, il sert presque tout entier à nourrir; il donne, par conséquent, peu d'excréments ce qui a fait penser qu'il était resserrant. Il forme une nourriture douce, mais il ne peut exciter l'action des organes de la digestion qu'au moyen des assaisonnements qu'on y ajoute, et qui souvent sont nécessaires pour le faire *passer* quand il y a débilité des premières voies. Cependant, on sait qu'une grande partie des habitants du globe s'en nourrissent, surtout sous les tropiques. Il est même probable que le riz sert d'aliment à un plus grand nombre d'hommes que le blé. En Europe, où il ne forme qu'une nourriture secondaire, on en fait des potages, des crêmes, des pâtes, des gâteaux, etc., mais la meilleure préparation sera toujours celle où, cuit dans un liquide, il en aura absorbé suffisamment pour se gonfler autant que possible : à cet état on dit qu'il est *crevé*, et l'on peut être sûr qu'il n'augmentera pas de volume dans l'estomac, qu'il présentera sa fécule sous la forme la plus favorable à l'action des organes, et sera à la fois un aliment léger et nourrissant. Aucune des autres manières de le cuire n'offre cet avantage.

Maïs ou Blé de Turquie.

Après l'orge et le riz, c'est la graine dont la fécule est la plus pure. Sa farine ne peut se garder plus d'une année, et, comme elle ne contient pas de gluten, on n'en peut faire du pain qu'en la mêlant avec un tiers au moins, ou même avec moitié de farine de blé. On mange plus souvent le maïs sous forme de bouillie préparée au lait ou au beurre. Cette bouillie est très en usage dans les Cévennes, sous le nom de *millasse*, et surtout sous celui de *gaudé*, en Bourgogne. Cet aliment, en apparence grossier, se digère cependant assez aisément et paraît bien nourrir; il renferme de 7 à 9 pour 0/0 de son poids de matière grasse : aussi, dit Parmentier, l'embonpoint de ceux qui en vivent atteste la salubrité de cette nourriture et confirme la vérité de la maxime que la farine qui fait la meilleure bouillie est précisément celle qui convient le moins pour faire du pain. On en fait aussi des gâteaux et beaucoup d'autres préparations; mais nous conseillons aux personnes qui voudraient tenter de s'engraisser en mangeant cette substance, à l'imitation de ce qui est pratiqué avec succès à l'égard des bœufs, des cochons, des volailles et même des poissons, quand on jette ces graines dans les viviers, de se servir de préférence de la bouillie de maïs bien cuite et faite avec de la farine récente.

On a accusé le maïs d'être la cause d'une maladie nommée Pellagre qui est due en réalité à une moisissure de cette graine : aussi est-il nécessaire de la faire sécher au four avant de s'en servir, ainsi que cela se fait dans l'est de la France.

Millet.

Dépouillé de son écorce, ou réduit en farine, il forme un aliment sain et agréable, soit qu'on le cuise dans le lait ou le bouillon, soit qu'on en fasse des bouillies, des gâteaux, ou même un pain qui est peu substantiel. Cependant, comme ce n'est que pour la fécule qu'il contient qu'on le recherche, plusieurs autres substances lui sont préférables sous ce rapport.

Nous ne parlerons du Sarrazin ou *blé noir*, dont on fait du pain dans les pays où le froment et le seigle manquent, que pour le citer comme le plus mauvais de tous les grains ; sa farine n'est mangeable qu'en bouillie et en galette, et même sous ces formes c'est encore un aliment fort médiocre.

Pomme de terre.

On peut ne plus redouter la famine avec ce précieux végétal, si facile à cultiver, et qui produit une nourriture aussi abondante que salubre. Il semble que la providence, en nous envoyant du Pérou ce trésor, a voulu compenser par un si grand bienfait tous les maux que l'ancien monde a reçus avec l'or des Amériques. Nous n'hésitons pas à regarder la pomme de terre comme le plus utile et le plus sain des aliments après le blé.

Cultivée, elle donne quatre fois plus que le blé, elle pousse partout jusqu'en Sibérie. Il y en a un grand nombre d'espèces. Les meilleures sont celles qui viennent dans les terrains sablonneux. La partie la plus

farineuse et la plus agréable se trouve au-dessous de la peau. Il faut donc la brosser ou la gratter seulement si on veux les avoir aussi bonnes que possible.

Elle contient le cinquième de son poids de fécule. Cette substance du reste augmente ou diminue suivant que ce légume est cultivé dans un terrain léger ou argileux. On a essayé de panifier la fécule de pomme de terre, on n'a réussi qu'à faire un pain noirâtre, massif, non levé qui ne vaut rien.

On est bien certain maintenant qu'elle ne renferme aucun principe nuisible; c'est un des aliments dont la digestion est la plus facile, et qui ne peut avoir d'inconvénients que pour un petit nombre de personnes seulement, par l'effet d'une répugnance ou d'une disposition particulière, ou parce qu'elle serait de mauvaise qualité. Quelques médecins ont pensé que les pommes de terre trop jeunes, et qui ont poussé à la surface de la terre, ont produit des effets narcotiques dangereux; il serait peut-être bien facile de démontrer le peu de fondement de cette crainte; mais nous préférons engager à ne manger que celles qui sont arrivées à toute leur maturité, et, si on le peut, à s'assurer qu'elles se sont développées dans le sein de la terre, à une certaine profondeur.

Il faut employer celles qui n'ont pas germé, la germination détruisant une partie de la fécule qu'elle convertit en glucose pour nourrir la plante. Pour reconnaître si elles sont de bonne qualité, on doit, après les avoir coupées en tranches très-minces, trouver celles-ci translucides; — de plus une cuisson d'une heure à une heure et demie dans l'eau bouil-

lante ou dans les cendres doit suffire pour rendre leur pulpe farineuse jusqu'au centre. Ces deux expériences faites on peut s'en nourrir avec la plus entière confiance. Elles forment un aliment doux, léger, très-peu venteux, et bien préférable, sous beaucoup de rapports, à tous les légumes.

Fèves de Marais.

La farine de fèves se combine très-bien avec celle de froment pour faire du pain, elle fermente et lève même assez complétement pour en faire une pâte; mais, comme aliment, la fève a des propriétés différentes, quand on la mange, cuite, avec ou sans sa robe : *Écalée* fraîche et cuite ensuite, on n'a qu'une fécule liée par un mucilage sucré. Lorsqu'on la cuit entière, la couleur verte de la robe devient brune et prend un goût particulier assez agréable, qui se communique à la partie féculente, et lui fournit une espèce d'assaisonnement qui en facilite la digestion. Il suit de là, que les jeunes fèves, dans lesquelles la robe ne contient point encore cette matière extractive et colorante, ainsi que celles qui sont dépouillées avant la cuisson, forment une nourriture douce et légère; tandis qu'à leur maturité parfaite, et cuites avec leurs robes, elles forment un aliment tonique, et même un peu échauffant.

Lentilles.

Ces dernières réflexions s'appliquent également aux lentilles, dont la matière colorante, encore plus prononcée, décèle une action tonique plus forte, ce qui

explique pourquoi la lentille, sans être moins nourrissante que les autres légumes, est moins venteuse et plus échauffante. Mais il ne faut pas oublier que son action tonique réside surtout dans la peau, qui, par la cuisson, se colore comme celle de la fève, et que, par conséquent, la purée est une nourriture plus douce que les lentilles entières, indépendamment de la plus grande facilité que l'estomac trouve à digérer la fécule débarrassée d'une enveloppe assez dure et coriace.

Haricots.

Dans ce légume la fécule est unie à un principe sucré plus abondant, et qui, en fermentant dans l'estomac et les intestins, cause des vents et souvent des aigreurs; mais cet effet n'est remarquable que pour les haricots blancs, quelle qu'en soit l'espèce; tandis que dans ceux de couleur, et surtout les rouges, l'action tonique et un peu stimulante de la matière colorante de l'enveloppe, facilite la digestion de la fécule sucrée, et permet moins de développement des gaz. C'est pour ce motif que les haricots blancs sont plus venteux que les rouges, et que ceux-ci sont un peu plus échauffants.

Pois.

La matière colorante verte des pois est moins tonique que celle des lentilles : aussi sont-ils un peu plus venteux que ces dernières, et moins que les haricots blancs.

Légumes verts.

Les *jeunes fèves de marais*, les *haricots blancs* et les *pois verts*, se composent d'une matière mucilagineuse et sucrée, bien plus abondante que la fécule, et forment un aliment plus léger et bien moins nourrissant. Dans ces graines, l'enveloppe mince et tendre se confond, par ses qualités, avec la partie intérieure qui doit, par la suite, devenir féculente; et il n'est pas nécessaire, comme dans les graines sèches, de la séparer pour en faire un aliment moins fatigant à l'estomac.

Châtaigne. — Marron.

La châtaigne est certainement le fruit farineux qui contient le plus de sucre semblable au suc de canne. Bien que sa farine contienne un peu de gluten, comme elle ne renferme pas de mucilage, on n'en fait que difficilement un pain lourd, indigeste, et qui vaut beaucoup moins, comme aliment, que les châtaignes cuites sans aucune préparation. La châtaigne n'est lourde et venteuse que quand on en mange avec excès; et quel aliment serait sans inconvénient lorsqu'on en abuse? On lui reproche aussi de se gonfler dans l'estomac. Ainsi que nous l'avons dit, cet effet est commun à tous les farineux, et on peut l'éviter en lui faisant acquérir, avant de la manger, tout le volume dont elle est susceptible. Sous ce rapport la meilleure préparation est une bouillie bien cuite, faite

avec autant de liquide que la farine peut en absorber, surtout si cette farine provient de châtaignes séchées au four ou à l'étuve, et si elle a été rôtie elle-même avant d'être convertie en bouillie. Il paraît que, plus la châtaigne a été soumise à l'action du feu, et moins elle est venteuse. C'est au surplus un aliment léger et fort agréable; il est aussi très-nourrissant. On n'en peut pas douter en voyant la *châtaigne* des Limousins et la *polenta* des Italiens, former la nourriture exclusive dans des contrées où l'on ne trouve que des hommes forts et vigoureux.

Sagou.

Petits grains arrondis, irréguliers, d'un rose foncé, qui blanchissent en vieillissant, composés de fécule à peu près pure, et que l'on prépare aux îles Moluques, en délayant dans l'eau la masse de farine qui se trouve comme une sorte de moelle au milieu du tronc des palmiers. On en forme une pâte que l'on divise en grains, en la passant à travers les trous d'un crible, pour ensuite la faire sécher. Ces grains ont la dureté de la corne, surtout au centre, qui ne se ramollit que par une longue cuisson dans un liquide; mais ils se gonflent beaucoup, et, comme toutes les fécules pures, forment une gelée inodore et insipide, qui diffère peu de ces dernières, bien que le sagou soit souvent préféré, à titre d'aliment médicamenteux, dans les convalescences et les maladies consomptives, parce qu'il forme une nourriture en même temps légère et restaurante.

Salep.

C'est peut-être, de toutes les substances qui contiennent de la fécule, celle où elle se trouve resserrée sous un plus petit volume, et qui, par conséquent, se gonfle le plus par la cuisson dans un liquide dont elle absorbe soixante fois son poids. Le salep offre les mêmes avantages que le sagou, comme aliment; mais il a une odeur désagréable qu'il est difficile de lui ôter. Dans tous les cas il faut préférer celui de Perse à celui que l'on prépare avec nos orchis d'Europe; et, quant à la farine, on la vend si rarement exempte de mélange, qu'il vaut mieux lui préférer une de nos fécules pures indigènes.

Tapioca.

Petits grains blancs ou grisâtres, irréguliers, durs, anguleux, inodores, insipides, formés de fécule pure provenant du *manioc*, racine vénéneuse dont se nourrissent les nègres après en avoir séparé le suc. Le tapioca n'est connu en France que depuis vingt-cinq ans environ. Depuis une douzaine d'années son usage est assez répandu pour que l'on ait cherché à l'imiter en faisant subir à la fécule de pomme de terre une demi-cuisson, et en remuant pour mettre en grains et faire sécher. On croit le vrai tapioca plus léger et plus nourrissant que le faux, bien que la différence ne puisse être très-sensible; nous conseillons, lorsqu'on soupçonnera celui dont on aura à disposer de ne point être du vrai tapioca, de lui préférer la fécule de riz ou de pomme de terre, afin d'être plus sûr de la substance

dont on use, et de ne point risquer de se servir d'une mauvaise imitation. Au surplus, les propriétés du tapioca ne diffèrent nullement des autres fécules. On remarquera seulement qu'il se gonfle un peu moins par la cuisson que les substances précédentes, parce que la fécule y a déjà subi un premier degré de cuisson.

Semoule. — Vermicelle. — Macaroni.

Ces trois substances ne diffèrent que par la forme : elles sont toutes trois formées d'une pâte semblable et séchée. Préparées en potage, elles n'ont pas d'autres propriétés que la farine de blé dont elles sont formées. On choisit spécialement les blés dits : durs. Seulement le macaroni, auquel on ajoute du fromage, participe aux effets de cette dernière substance.

PRÉPARATION DES ALIMENTS FARINEUX.

Sous ce rapport, on peut les diviser en deux classes : le froment se trouve seul dans la première, parce que sa farine est la seule qui subisse avec avantage la fermentation ; aussi le pain en est la meilleure préparation. Tous les autres farineux forment la seconde classe, et dans ceux-ci, la fermentation détruit leur faculté nutritive sans aucun avantage, en sorte qu'ils sont un meilleur aliment quand on les fait cuire en gâteaux, en galettes qu'en pain, pourvu qu'ils soient bien cuits. Cette forme est la meilleure

que l'on puisse donner à ces derniers lorsqu'ils doivent faire la nourriture principale, parce qu'ils sont plus faciles à manger, et l'on voit que dans les provinces où l'on s'en nourrit exclusivement, l'habitude a fait disparaître les inconvénients que produisent ordinairement les farineux non fermentés. Mais pour éviter ces effets, lorsqu'on ne fait pas un usage habituel de ces galettes, il faut n'en manger qu'en petite quantité. Enfin, comme nous l'avons déjà dit, la cuisson dans un liquide est le plus en rapport avec la nature des fécules, puisque c'est la seule qui leur permette de prendre tout le développement dont elles sont susceptibles. La meilleure règle à cet égard est de leur ajouter de l'eau, du lait, du bouillon pendant la cuisson, autant qu'elles en absorbent. La farine ou la fécule se répand dans l'eau qui se trouble, s'épaissit, et forme bientôt un liquide homogène, au moyen des petites parcelles amilacées qui ont pris tout leur développement et sont comme fondues. Quand ce sont des grains comme le riz, l'orge, le sagou, le tapioca, les effets sont plus sensibles, et au moment où la cuisson va être complète, chaque grain devient transparent et *crève*. La fécule se mêle au liquide qu'elle épaissit en espèce de gelée. Mais il est important de saisir le moment où la cuisson est suffisante, parce qu'ensuite la préparation perdrait de sa qualité; au lieu de continuer à s'épaissir elle deviendrait plus claire et aussi moins nourrissante.

L'usage de torréfier les farines et les fécules avant d'en faire des bouillies, n'est pas sans avantages. On les met sur le feu, dans un vase à sec, et l'on remue jusqu'à ce qu'elles aient pris une teinte jaune foncée

Elles prennent une légère saveur de rissolé, et la bouillie que l'on en prépare est plus tonique ; l'excitation qui en résulte pour les organes digestifs en rènd la digestion plus facile.

Quant aux légumes secs, on ne peut les cuire que par une décoction dans l'eau, plus longue que celle des graines céréales et des fécules. On sait que les eaux dures qui contiennent du plâtre, comme celles de beaucoup de puits, ne peuvent les cuire. Il ne faut pas oublier aussi qu'ils forment un aliment plus léger, plus nourrissant, sous un volume égal, et qui fatigue moins l'estomac et les intestins quand on les donne en purée, c'est-à-dire, débarrassés, après la cuisson, de leur enveloppe dure et coriace.

Du reste, nous renvoyons pour tout ce qui regarde la préparation culinaire des aliments à l'excellente *Cuisinière de la campagne et de la ville*, éditée par la maison Audot ; il est impossible de trouver de meilleurs renseignements.

ALIMENTS COMPLETS.

De la chair et des aliments qui en contiennent.

La chair ou viande est la partie qui forme la plus grosse masse du corps des animaux, et la différence que présente cette partie dans chaque espèce, constitue les variétés que les animaux offrent entre eux comme aliment. Enfin, les différences des chairs, sous le rapport des qualités physiques et des propriétés alimentaires, dépendent de la proportion de leurs parties constituantes qui sont au nombre de quatre.

1° La principale est sans contredit la fibrine. Pour obtenir cette substance pure, on lave sous un filet d'eau un caillot de sang, comme pour extraire le gluten de la pâte (*pag.* 29), et quand il ne reste plus entre les doigts qu'une matière blanche, élastique inodore et insipide, qui, en se desséchant, devient dure, cassante et jaune, on a cette fibrine qui forme la base de la viande. Dans le bœuf, par exemple, elle est rouge comme le sang, tandis qu'elle reste blanche dans la chair de la plupart des poissons.

C'est la partie la plus nourrissante des animaux,

comme la fécule dans les végétaux: mais elle s'assimile plus facilement au corps, nourrit plus vite et produit plus de chaleur. Ceci suffit pour expliquer pourquoi la nourriture végétale est plus douce, plus rafraîchissante, et la nourriture animale plus chaude, plus excitante.

2° Dans la chair du bœuf, du mouton et des animaux à chair colorée et savoureuse, il existe une matière que les chimistes nomment *osmazôme*, et que nous appellerons simplement *extrait de viande*. Cet extrait est peu abondant; le bœuf, qui en contient le plus, n'en fournit guère que 4 grammes par livre, et ce n'est cependant que cette matière qui donne au *bouillon* l'odeur et la saveur qui le caractérisent, puisque le bouillon de veau, de poulet, de grenouilles et d'autres animaux, qui n'ont point d'extrait, est à peu près insipide et inodore.

Le *jus* lui doit aussi ses qualités, qui sont bien plus prononcées que dans le bouillon; enfin le *rissolé* qui se forme autour de la viande rôtie, est presque entièrement composé d'extrait.

On conçoit que cette matière, dont l'odeur et la saveur sont très-agréables, doit avoir une influence marquée sur les qualités des viandes qui la renferment. C'en est, en quelque sorte, l'assaisonnement naturel, comme le *gluten* dans la fécule du froment. Elle donne à la viande une action tonique et excitante: voilà pourquoi les chairs qui en contiennent forment un aliment bien plus échauffant, mais dont la digestion est plus prompte et plus facile que les chairs blanches, surtout celles des jeunes animaux.

3° Lorsqu'on laisse refroidir un bouillon très-fort,

il se forme en gelée: cet effet est dû à ce qu'on appelle *gélatine*, laquelle, dans le bouillon ordinaire, est mêlée à l'extrait de viande. Quand on fait bouillir un pied de veau ou de mouton dans l'eau, on obtient la gélatine pure, matière tremblante, blanche, sans odeur ni saveur, qui se dissout très-facilement dans l'eau chaude, et se durcit par l'évaporation, ce qui forme la colle forte.

La gélatine est bien moins nourrissante que la fibrine; elle n'est point excitante comme l'extrait de viande; et comme elle se digère facilement et promptement, ainsi que la fécule, et qu'elle forme un aliment léger et doux, elle passe pour rafraîchissante. Tel est en effet le caractère de l'alimentation qu'elle procure. On peut même établir en règle que plus une viande contient de gélatine, moins elle renferme d'extrait, et plus elle est rafraîchissante. Cet effet est même si prononcé dans les jeunes animaux et les viandes blanches où elle abonde, que souvent la digestion en devient pénible, fatigante, au point de donner le dévoiement. C'est ainsi que beaucoup de personnes ne peuvent pas manger de veau trop jeune, de cochon de lait, et d'autres viandes qui ne sont pas faites, sans en éprouver des indigestions et des purgations. Mais peut-être cet effet tient-il à ce que, dans les très-jeunes animaux, la gélatine n'a pas encore acquis toutes ses qualités; car à mesure que l'animal vieillit, elle cesse d'être visqueuse et gluante, et n'a plus les mêmes inconvénients. Il paraît aussi qu'en la faisant bouillir on obtient un effet semblable, puisque l'on a remarqué que l'on digère aisément une gelée provenant de la décoction de viande que l'estomac supportait avec peine.

Au surplus, ce n'est pas dans la chair des animaux que l'on cherche la gélatine. Il n'est pas une ménagère qui ne sache qu'elle trouvera plus de gelée en faisant cuire dans l'eau un pied de veau qu'une tranche de bœuf. C'est qu'elle se trouve principalement dans les parties blanches des animaux, les tendons, les membranes, et surtout les cartilages et les os.

Bien que la gélatine isolée soit peu nourrissante et même pas du tout lorsqu'elle est pure, elle n'est d'une facile digestion qu'en en usant en faible quantité. Autrement elle peut produire des douleurs d'estomac ou des vomissements, des coliques ou du dévoiement. Il vaut donc mieux n'en prendre qu'une petite quantité à la fois, et avoir soin, pour en faciliter la digestion, d'y joindre quelques assaisonnements. La gélatine retirée des os porte le nom d'osséine. Pendant le siége de Paris on la vendait sous la forme de saucisses et pour dire la vérité l'aspect que lui donnait le marchand était assez appétissant, mais le goût en était détestable.

Pour l'extraire on fait macérer les os dans des acides affaiblis qui dissolvent la chaux et laisse l'osséine en lui donnant un goût acide, peu agréable.

Elle est infiniment peu nourrissante comme toute gélatine d'autant plus qu'elle est toujours un peu altérée.

Si on lui ajoute quelques aromates on la fait passer sans la rendre plus restaurante.

Les animaux qu'on a voulu nourrir avec de la gélatine seule ou de l'osséine sont morts d'inanition.

4°. Enfin la graisse est la partie de la chair des animaux la moins importante comme aliment. Elle

présente des caractères particuliers dans chaque espèce. Ferme et presque dure dans le bœuf, le mouton et les autres animaux ruminants, elle est molle dans les oiseaux, elle est liquide et coulante comme une huile chez les poissons.

Seule, elle devient un très-mauvais aliment, qui se digère difficilement, et cause des rapports brûlants et des douleurs à l'estomac. Elle ne peut être mangée en quantité notable que par les individus forts, dont l'estomac est robuste, et qui se livrent à des exercices très-actifs. La graisse ne contribue pas nécessairement comme on peut le croire à la formation de la graisse, celle-ci se forme avec une alimentation maigre, avec le fourrage chez les herbivores, avec les féculents, le sucre chez les autres.

Elle n'est pas digérée dans l'estomac, elle n'y est que fondu et occasionne par sa présence prolongée l'afflux abondant de la bile, ce qui donne des aigreurs, une sensation de brûlure.

Sa digestion se fait seulement dans l'intestin, elle est absorbée par les chilifères en donnant un aspect lactescent au chyle, elle passe dans les veines qui la portent au poumon où elle est détruite dans l'acte de la respiration, elle sert à entretenir la chaleur et même à la développer. Aussi est-elle très-employée chez les peuples des pays froids qui la mangent pure et s'en trouvent bien, ce qui serait impossible dans les pays chauds, où elle causerait des inflammations, des gastrites et des affections de foie.

Telles sont les quatre principales substances qui composent la chair. Telles sont aussi les qualités alimentaires de chacune d'elles. Nous allons passer en re-

vue les animaux qui servent à l'alimentation en commençant par ceux dont les chairs contiennent le plus de ces quatre principes.

DES ANIMAUX QUI CONTIENNENT LE PLUS D'OSMAZOME OU D'EXTRAIT DE VIANDE, ET DONT LA CHAIR EST LA PLUS COLORÉE.

Nous avons remarqué que, dans les végétaux, la fécule était la substance alimentaire la plus répandue, mais que quand la nature y réunissait le gluten, on avait l'aliment le plus parfait : cette considération nous a conduit à dire que le froment était le premier des aliments, et nous avons dû commencer par lui. Maintenant nous dirons que de toutes les parties des animaux la chair est la plus nourrissante; mais que ceux dans lesquels cette chair contient de l'extrait sont les plus parfaits comme aliments; il suit de là que le bœuf est le premier des aliments du règne animal. Un semblable rapprochement, présentant le blé et le bœuf comme les deux meilleurs aliments dont l'homme civilisé se nourrit, pourrait servir de texte à d'éloquentes considérations sur l'admirable prévoyance de l'auteur de toutes choses, qui a voulu que l'animal le plus utile à la culture du plus précieux des végétaux, fût justement celui de tous les animaux qui fournit à l'homme l'aliment le plus parfait; mais nous préférons justifier nos éloges en indiquant les qualités caractéristiques de la chair du bœuf.

Bœuf.

Il est bien entendu que nous avons voulu parler de cette chair seulement, lorsque nous présentons le bœuf comme celui de tous les animaux qui contient le plus d'extrait de viande. Il ne s'agit donc que de la viande proprement dite, ou de toutes les parties rouges de cet animal. Nous n'entrerons pas dans le détail des différentes pièces du bœuf. Les unes se font ordinairement bouillir; un plus grand nombre se mangent rôties, et ce sont, comme nous le dirons plus tard, les plus nourrissantes et celles qui recèlent toutes les qualités du bœuf. Ce sont ces chairs rôties, surtout lorsqu'elles sont peu cuites qui excitent l'estomac, facilitent son action digestive et fournissent une si grande proportion d'éléments réparateurs que le corps en est restauré plus promptement et plus complétement que par tout autre aliment, et qu'après leur digestion il est rendu très-peu d'excréments. Lorsque l'on mange beaucoup de bœuf et très-peu d'autres aliments, il se manifeste beaucoup de chaleur, une grande activité dans toutes les fonctions, et, si ce régime a une certaine durée, le corps prend plus de vigueur, la quantité du sang augmente, et tout décèle un surcroît de force, mais en même temps une disposition aux inflammations, aux hémorrhagies, aux apoplexies et à toutes les maladies qui proviennent d'une nourriture trop substantielle. On lit dans Homère que les héros Grecs réparaient leurs forces, ou s'en préparaient de nouvelles, en mangeant de la chair de bœuf rôtie; tel était le régime auquel on soumettait à Rome les athlètes; et il paraît qu'à Londres

les boxeurs de profession doivent leur force à l'usage de cette espèce de nourriture.

Il y a deux choses dans la viande de bœuf: les fibres, qui sont la portion matérielle de l'aliment, le jus qui facilite la digestion des fibres et forme l'aliment excitant.

Ces deux principes sont réunis dans le bœuf rôti; dans le bouilli, il ne s'en trouve plus qu'un. Le jus a passé dans le bouillon; il s'y est aussi dissous de la gélatine et de la graisse: ce sont ces trois substances qui rendent le bouillon nourrissant. Aussi le *bouilli* proprement dit n'offre-t-il que des fibres assez sèches presque sans saveur, et n'est-il que faiblement nourrissant, à moins que la viande ne soit très-peu cuite; d'où il suit que, meilleur est le bouillon, moins bonne est la viande.

Mais si vous ajoutez du jus ou de l'extrait de viande au bouilli, il reprend toutes les qualités alimentaires qu'il avait auparavant, ce qui prouve l'action excitante du jus.

Il n'est pas besoin d'avertir les ménagères que la partie du bœuf appelée *filet* doit toujours être préférée comme étant en même temps la plus tendre, la plus succulente et la plus facile à digérer; mais ce que toutes ne savent pas, c'est que les bœufs de Normandie, principalement ceux du Cotentin et de la vallée d'Auge fournissent la meilleure et la plus belle viande; viennent ensuite ceux de l'Anjou, du Nivernais, de la Gascogne; tandis que ceux de Bourgogne ne fournissent qu'une chair médiocre, et que celle des bœufs de Provence est sèche, dure, d'une saveur forte, d'une odeur désagréable.

Nous ne devons pas parler de la vache, dont nous conseillons de ne pas manger que quand on ne peut se procurer du bœuf; elle a les mêmes qualités, mais à un degré beaucoup moins prononcé; sa viande est d'un tissu plus lâche sans être plus tendre; elle contient bien moins de jus de viande, est d'une saveur moins agréable, et forme un aliment moins restaurant.

Mouton.

Il n'y a que le bœuf qui contienne plus de jus de viande que le mouton. Sa chair est un peu plus tendre, elle est plus facile à digérer par certains estomacs, elle est presque aussi nourrissante, mais produit moins de chaleur, d'excitation. Le bouillon de mouton n'a pas cette odeur aromatique, cette saveur piquante et agréable de celui du bœuf, tandis qu'une côtelette, un gigot rôti ne le cèdent pas en qualité à la viande de bœuf

Cheval. — Ane. — Mulet.

La chair de cheval depuis un certain nombre d'années était fort prônée par quelques savants zoologistes et philanthropes qui la considéraient comme égale au bœuf et gémissaient sur la perte de cette viande qui ne servait qu'à l'engrais pour l'agriculture. Malgré son bas prix la population n'en usait pas; les pauvres seuls s'en servaient et les boucheries qui s'étaient ouvertes se fermaient successivement.

Le célèbre chirurgien Larrey cependant, dans les campagnes du premier empire, en avait fait manger

aux soldats et en avait fait du bouillon qui dans certains cas rendit de grands services. Il était réservé à nos malheurs de la faire entrer en grand dans l'alimentation.

Voici ce que nous en pouvons dire par expérimentation. Il est bien entendu que nous ne parlerons que du jeune cheval bien portant et non des vieux chevaux engraissés et abattus ensuite.

Dans le cheval les fibres sont fort abondantes, fines et entrecoupées de parties tendineuses qui les rendent un peu dures; le jus est assez abondant mais s'échappe facilement par la cuisson, de sorte que la viande qui a séjourné un peu de temps devant le feu l'a abandonné presque complétement et est devenue dure et peu nourrissante.

Il y a beaucoup d'extrait de viande ou osmazôme, qui a un fort bon goût et renferme de la matière sucrée en assez grande quantité, matière qui se caramélise comme il arrive pour la viande de veau lorsqu'elle est rôtie ou cuite dans son jus. Une particularité c'est que la graisse a un goût prononcé de graisse d'oie, goût qu'elle communique à tout le reste de la viande; cette graisse est demi-liquide, une partie ressemble absolument à l'huile et peut en tenir lieu, l'autre au beurre fondu : Le bouillon qu'on en retire par sa coction dans l'eau est égal à celui de bœuf, mais le bouilli est inférieur.

La charcuterie faite avec cet animal est fade et peu digestive.

Le sang forme un fort mauvais boudin.

L'âne offre une chair plus tendre et plus blanche; on l'emploie depuis plus longtemps ainsi que le mu-

let dans la fabrication de certains saucissons qui ont une grande réputation, mais elle est mélangée avec celle de porc.

Porc. — Sanglier.

C'est avec raison qu'on a appelé le cochon une encyclopédie nutritive. Aucun autre animal ne fournit à lui seul un aussi grand nombre de mets. Il ne faut pas juger de la couleur de sa chair par celle du *jambon*, dans lequel la teinte faiblement rouge qui lui est naturelle, a été exaltée par l'effet du sel et de la fumée. Cette chair au reste, est ferme, résistante, serrée, et ne contient que très-peu de graisse, bien que l'animal en renferme beaucoup, mais elle est rassemblée en grande partie sous la peau. Il est généralement connu que la chair de porc est très-lourde, et ne peut être digérée que par les bons estomacs et les personnes fortes qui se livrent à des exercices actifs. On sait aussi qu'elle nourrit beaucoup. Au surplus, ce que l'on appelle *charcuterie*, ne se compose pas exclusivement de viande de porc; les nombreux et forts assaisonnements qu'on y ajoute en font des préparations bien plus échauffantes, bien plus excitantes que ne seraient des côtelettes ou un filet de porc frais rôtis. Pour se faire une idée exacte des qualités alimentaires de la charcuterie, il faut y voir des substances très-nourrissantes, mais d'une digestion difficile et fortement échauffantes.

Le sanglier ne diffère du cochon que par la plus grande fermeté de sa chair, et une odeur plus forte. Du reste, la hure en est la partie la plus recherchée et la plus délicate.

Chevreuil. — Daim. — Cerf.

La chair du chevreuil ressemble beaucoup à celle du mouton; elle en a aussi les qualités nutritives; mais l'odeur d'animal sauvage qui la caractérise la fait rechercher par les personnes qui aiment le gibier, et repousser par les autres. C'est au reste le meilleur et le plus sain des gibiers; cependant, pour que sa chair soit tendre et bien savoureuse, il faut que l'animal soit âgé d'un an à dix-huit mois; car plus vieux elle est dure, trop jeune elle est mollasse. Les chevrettes sont encore tendres dans un âge plus avancé. Enfin, on doit préférer les chevreuils bruns aux roux, et ceux qui ont habité un pays sec, élevé, où ils n'ont pas été inquiétés à ceux des pays humides et marécageux.

Le daim est aussi estimé en Angleterre que le chevreuil en France. Sa chair est moins tendre, moins succulente que celle de ce dernier.

Le cerf est encore plus dur, plus coriace; il a une odeur de gibier encore plus forte. Il ne peut procurer un aliment sain et agréable que lorsqu'il est jeune.

Lièvre.

Sa chair est serrée, tendre, et si colorée, que le jus qui en sort pendant la cuisson est véritablement noir. La saveur en est agréable, l'odeur assez forte; elle est très-nourrissante et un peu échauffante.

Alouettes. — Mauviettes. — Passereaux.

Tous ces petits animaux ont la chair très-brune et très-délicate, en même temps que tonique et échauffante.

Grives. — Becfigues. — Ortolans.

Petits gibiers très-recherchés, dont la chair colorée, délicate, fine et très-savoureuse, est excitante comme celle des animaux sauvages, fort nourrissante, et semble préférable à celle des autres petits oiseaux, bien qu'elle soit très-grasse, surtout en automne, qu'elle pèse comme les viandes trop grasses et qu'elle ne soit bien digérée qu'en l'assaisonnant beaucoup.

Bécassine.

Gibier assez gras, surtout après les premières gelées, mais d'une graisse très-fine. Sa chair a les qualités de la mauviette.

Bécasse.

Gibier très-charnu, dont la chair est peu tendre et a besoin d'être conservée, ce qui diminue son odeur. La bécasse est très-grasse en décembre et janvier; mais elle maigrit au printemps, devient dure, sèche et d'un fumet très-fort. Les jeunes ont moins de fumet; la chair en est plus blanche, plus tendre et plus délicate. Dans tous les cas, la cuisse est plus tendre que l'aile, parce que cet oiseau vole beaucoup.

Caille.

Chair nourrissante, échauffante comme le gibier, et qui ne pèse que quand, à l'automne, elle est trop grasse ; car au printemps et en été c'est un bon aliment : elle est même quelquefois trop sèche.

Perdrix. — Faisan. — Coq de bruyère.

Ces gibiers ne diffèrent que par le volume, surtout la perdrix et le faisan. Celui-ci a besoin d'être en venaison pour être plus tendre et plus agréable au goût. La chair du jeune faisan est blanche, tendre, délicate, facile à digérer et plus savoureuse que celle du poulet. Le coq de bruyère est un excellent gibier, très-gros, et délicat quand il est jeune ; car vieux, sa chair est noire, dure et sent le sapin. La perdrix rouge est préférable à la grise. Comme elle marche plus qu'elle ne vole, l'aile est plus tendre. La chair de ces animaux est ferme, colorée, savoureuse, échauffante, très-nourrissante et fait du bouillon assez bon, mais réellement échauffant. Il en est de même du vieux coq de basse-cour, qui est quelquefois très-dur.

Pigeon.

Sa chair est colorée, mais légère et plus tendre que celle de la perdrix. Elle n'est tonique et échauffante que quand il est vieux. Le pigeonneau est un aliment délicat qui se digère facilement et nourrit bien.

Canard.

C'est un bon manger quand il est jeune et étouffé plutôt que saigné. Sa chair est brune, savoureuse, un peu ferme, et n'est difficile à digérer que quand il est trop gras ou trop vieux. Les aiguillettes et les ailes en sont les meilleures parties.

Le canard sauvage a plus de saveur et une odeur plus prononcée de venaison; il est plus délicat, plus tendre que le canard domestique, mais plus échauffant et comme imbibé d'huile qui tend à se rancir, et ne convient point aux estomacs délicats. Cependant, on regarde celui de nos basses-cours, qui est plus gros, comme plus lourd, sans avoir les bonnes qualités du canard sauvage.

Oie.

Sa chair est comparable à celle du canard, seulement elle est plus grasse, plus ferme, et plus succulente. Elle nourrit beaucoup, mais ne peut être digérée que par des estomacs robustes, des personnes exercées et fortes. Toutefois, nous devons dire qu'une jeune oie peu grasse est un fort bon aliment, qui ne pèse pas beaucoup sur l'estomac, surtout cuite en *daube*.

Poule d'eau.

Cet oiseau a la chair grasse comme le précédent; elle est encore plus indigeste et beaucoup moins agréable à cause de son goût sauvage. Elle est peu recherchée et ne mérite pas de l'être davantage. C'est en *daube* qu'elle est le moins mauvais.

Macreuse.

La chair de cet oiseau aquatique est très-colorée, mais huileuse et indigeste.

Du cœur et des langues.

Ces parties diffèrent si peu de la chair des animaux dont elles proviennent, qu'on pourrait se dispenser de les en distinguer sous le rapport des qualités alimentaires. Néanmoins, nous remarquerons que le cœur conserve ordinairement, surtout dans les grands animaux, des portions de gros vaisseaux dont la digestion n'est pas aussi facile que celle du cœur lui-même. Au contraire, les langues sont formées de fibres serrées, fines, et en général plus délicates que la chair des animaux, mais qui ont un peu moins de saveur, comme elles sont moins colorées.

Des rognons.

Le tissu en est très-compacte, très-ferme, et la digestion en serait assez pénible lors même qu'on les débarrasserait des parties tendineuses qu'ils renferment. Ils ne conviennent pas aux estomacs délicats, et l'odeur qu'ils laissent exhaler décèle quelquefois que leur fonction a été de sécréter l'urine. C'est un aliment à la fois lourd et un peu excitant.

DES ANIMAUX A CHAIR BLANCHE ET FERME.

Il en est qui ne sont point gras, comme les oiseaux de basse-cour, qui ont passé la jeunesse et n'ont point été engraissés, et surtout les mâles, les femelles ayant la chair plus lâche et moins fournie. Les vieux ont la chair plus dure que ferme et sont difficiles à digérer. Nous devons aussi placer ici quelques poissons, en raison de la fermeté de leur chair et de la difficulté de les digérer, mais après avoir mentionné les *écrevisses*, les *homards*, les *crevettes* et les *crabes*, dont la chair blanche, assez fine, délicate, savoureuse, agréable, très-nourrissante, ne le cède sous ce rapport qu'aux chairs colorées des oiseaux et des grands animaux. Cette chair, au surplus, est remarquable en ce qu'elle excite beaucoup de chaleur et stimule l'estomac ; c'est même un aliment si échauffant, qu'on ne saurait en manger beaucoup sans exciter des désirs qui seraient dangereux chez les jeunes gens. Du reste, la digestion en est bien plus facile que celle des poissons suivants.

Le *thon* est peut-être le plus indigeste, surtout quand il est frais. Celui que l'on vend dans l'huile a été rôti, frit et assaisonné ; et malgré ces préparations, il ne doit encore être mangé qu'en petite quantité, seulement comme hors-d'œuvre.

L'*esturgeon* a une chair plus délicate et plus savoureuse, mais plus grasse, et qui fatigue les estomacs débiles, ne nourrit qu'en pesant beaucoup, et a besoin d'être rôtie et fortement assaisonnée.

La *morue* a la chair ferme et serrée : elle n'est facilement digérée que fraîche, car après avoir été séchée et salée, elle pèse toujours sur l'estomac. On la vend, dans cet état, sous le nom de *merluche.* Elle est dure, coriace, et a besoin d'être laissée longtemps dans l'eau, autant pour l'attendrir que pour la dessaler.

La *raie*, au contraire, a besoin d'être conservée pour perdre sa dureté ; mais elle devient plutôt lâche et molle que tendre. Elle n'est pas très-indigeste, et nourrit assez bien.

Le *maquereau* a la chair ferme, serrée, et un peu grasse ; il se digère assez difficilement, et doit être repoussé par les personnes délicates dont l'estomac est faible.

Le *saumon* est aussi pesant, assez ferme, difficile à digérer ; mais il est plus nourrissant que les précèdents.

Le *lapin* qui n'est plus jeune, a la chair assez ferme pour le placer ici ; mais elle est fade, peut être digérée par les estomacs faibles, les convalescents, et faire un bouillon léger.

DES ANIMAUX A CHAIR BLANCHE TENDRE ET GRASSE.

Il en est qui ne sont tendres que parce que leur chair est pénétrée de graisse : tels sont le *chapon*, **la**

poularde, et les animaux engraissés artificiellement. Mais il faut remarquer que les plus gras sont les plus difficiles à digérer. C'est pourquoi les parties les moins grasses, comme les ailes et les chairs qui y tiennent sur la poitrine, lesquelles sont tendres parce que ces animaux ne volent pas, sont meilleurs et plus salubres que celles qui entourent le croupion.

Il convient de placer ici des poissons à chair tendre, mais grasse, onctueuse, pesante sur l'estomac, lente à digérer, et qui donne des rappors nidoreux.

L'*anguille* se distingue par l'excellent goût de la chair, qui est tendre et molle, est en même temps visqueuse et chargée d'huile : elle est peu nourrissante, relâche, et peut même donner le dévoiement si on en mange trop. Rôtie, elle est moins indigeste. Les assaisonnements forts lui conviennent, et il faut éviter de mettre de l'huile dans la sauce dite *tartare* avec laquelle on la sert le plus souvent.

Les mêmes remarques peuvent s'appliquer à la *lamproie* qui est encore plus grasse, plus difficile à digérer, moins agréable, et répugne encore plus promptement.

Les *carpes* trop grasses sont dans le même cas, ainsi que l'*alose* qui s'altère très-promptement, mais qui, quand elle est bien fraîche, est meilleure que les précédents et plus facile à digérer.

Nous citerons encore la *tortue* comme ayant une chair grasse et de digestion difficile.

Quant au *dindon*, bien que sa chair soit grasse, elle est infiniment préférable aux précédentes. Elle est à la fois assez tendre et assez compacte pour contenir beaucoup de matière nourrissante sous un petit volume; elle ne contient pas assez de graisse pour être lourde, et renferme une petite proportion d'extrait excitant qui en aide la digestion. C'est un aliment sain et assez délicat lorsqu'il est jeune, engraissé avec soin. La femelle est surtout préférable.

Il est des animaux à chair blanche plus tendre encore; ce sont ceux dans lesquels la graisse, moins abondante, est unie à une certaine quantité de gélatine, comme les jeunes volailles et animaux de basse-cour, le *perdreau*, le *lapereau* et surtout le *poulet*.

On sait combien la chair d'un poulet de moins d'un an est tendre, délicate, agréable et facile à digérer. La poule, au contraire, et le coq surtout, ont une chair qui, avec l'âge, devient de plus en plus dure et moins savoureuse.

ANIMAUX QUI NE CONTIENNENT PAS D'EXTRAIT DE VIANDE.

Poissons

Dans la marche ascendante que nous suivons pour la classification des aliments nous aurions dû mettre la viande des poissons comme un aliment intermédiaire entre les mollusques qui vivent avec les végétaux et leur sont même inférieurs mais que leur position d'animaux nous force à mettre au dessus pour ne pas trop diviser notre sujet, entre les céréales

et la viande des animaux à sang rouge, qui est l'aliment par excellence. Le poisson se conserve difficilement (la grande quantité d'eau qu'il renferme en est la cause) et doit toujours être très-frais, sauf quelques gros poissons comme la raie ou d'autres plus petits comme la sole qui gagnent à être un peu gardés. Dans les pays du Nord on sèche le poisson et on le mange en guise de pain, parce que la température n'est pas assez chaude et l'air est trop vif pour que la putréfaction arrive.

Chez nous il faut toujours choisir ces animaux avec des ouïes bien rouges, jeunes plutôt que vieux, et se souvenir qu'à l'époque du frai ils perdent de leur qualité.

Nous ne parlerons ici que de ceux dont la chair très-tendre et délicate, se digère promptement sans peser sur l'estomac. Il n'en est pas, avec le poulet, qui convienne mieux aux convalescents que le *merlan*, la *limande*, la *perche*, l'*éperlan*, le *goujon*, le *rouget*, la *carpe maigre*, malgré ses trop nombreuses arêtes, la *sole*, qui a la chair plus ferme, et même le *turbot*, ainsi que le *carrelet* et la *barbue* qui en approche beaucoup. Le *brochet*, dont la chair blanche, savoureuse, assez ferme et feuilletée, est un aliment agréable, et d'autant plus facile à digérer qu'elle est peu grasse. Les jeunes sont au reste plus légers, et la chair du dos et de la queue est la meilleure. Le foie est aussi assez recherché; quant aux œufs, puisqu'ils ont quelquefois causé des accidents tels que des vomissements et le dévoiement, malgré l'opinion de ceux qui nient ces effets, il vaut mieux n'en pas manger. La *dorade*, qui n'est guère en usage que dans le midi de la France, mais dont la chair, surtout quand ce poisson n'est pas

trop gras, est d'une grande légèreté, facile à digérer, très-nourrissante et d'un goût exquis. Enfin la *truite* et la *lotte*, dont la chair est assez délicate.

Après ces poissons, nous ne ferons qu'indiquer le *hareng*, dont la chair assez grasse ne se digère pas aussi aisément, et a besoin d'être assaisonnée quand il est frais; tandis que, salé ou fumé, c'est-à-dire *pec* ou *saur*, elle est âcre, échauffante, et encore plus difficile à digérer.

Le *barbeau* est meilleur vieux, parce que sa chair muqueuse, douceâtre, perd les mauvaises qualités qui en rendent la digestion pénible. Il nourrit peu. Son foie est recherché, mais il faut jeter ses œufs.

Enfin la *brème* est fade et visqueuse et la *tanche* est assez dure.

Au surplus, nous ferons remarquer que les poissons saxatiles, ou ceux d'eau vive, sont les plus légers et les meilleurs, tandis que ceux des eaux stagnantes ont une chair lourde et indigeste.

Nous ajouterons encore qu'en général les poissons forment une nourriture relâchante, non pas autant que les viandes gélatineuses dont nous allons parler, mais bien plus que les jeunes volailles, et, à plus forte raison, que les chairs colorées. La chair de poisson nourrit assez bien, comme le prouve l'exemple des hommes qui en vivent exclusivement; toutefois elle ne produit pas cette chaleur qui, dans les autres viandes, rend la restauration manifeste, et, à cause de cela, elle passe pour beaucoup moins nourrissante qu'elle ne l'est réellement.

DES ANIMAUX A CHAIR GÉLATINEUSE.

Tout ce que nous avons dit de la gélatine, page 52 et suivantes, trouve ici son application. Nous rappellerons seulement que plus les animaux sont jeunes plus ils sont gélatineux, moins ils nourrissent et plus la digestion en est difficile. Le *cochon de lait* a plus de matière gélatineuse que de chair; il n'y a que la peau de certains poissons, comme la morue, qui soit dans le même cas; enfin les oiseaux, après quelques jours perdent cette viscosité.

Il faut placer dans la même catégorie les *pieds*, *oreilles*, *têtes*, *jarrets*, *palais*, etc., etc., de cochon, de veau, de mouton, de bœuf, dont en général il est prudent de ne manger qu'en petite quantité, et avec des assaisonnements capables de réveiller l'action de l'estomac autant que de remédier à leur insipidité.

Le *chevreau* et l'*agneau* sont plus nourrissants. Leur chair est assez délicate, très-rafraîchissante; mais il n'en faut prendre que peu à la fois, parce que ces aliments ne fournissent aucun principe capable d'exciter les organes digestifs, et produisent, quand ils restent dans l'estomac, des indigestions violentes.

Le *veau* est préférable quand il n'est pas trop jeune; mais il a besoin d'être assaisonné, et ne convient qu'à un petit nombre d'estomacs.

La *grenouille* a une chair tendre et délicate qui est comparable à celle de l'agneau, et qui est plus facile

à digérer, bien qu'elle ne nourrisse pas beaucoup plus; elle convient mieux aux estomacs faibles.

Le *limaçon* ou *escargot* est beaucoup moins nourrissant et plus indigeste. Sa chair est insipide et a besoin de forts assaisonnements pour être agréable.

ALIMENTS INCOMPLETS

DES ALIMENTS QUI NE CONTIENNENT NI CHAIR NI FÉCULE.

Ces aliments sont très-nombreux : nous allons d'abord indiquer ceux qui se rapprochent le plus des précédents, et, avant de passer aux végétaux proprement dits, nous dirons quelques mots des champignons et des truffes.

Du Sang.

On se sert principalement du sang de bœuf et de cochon. C'est un aliment indigeste et très-peu nourrissant, les essais faits sur les animaux qu'on a voulu alimenter exclusivement avec lui ont toujours donné pour résultat la mort au bout de 120 à 126 jours.

C'est qu'en effet le sang n'est pas un aliment, si on l'étudie bien on remarque qu'il est composé de deux séries d'éléments, les unes qui proviennent de l'usure des organes et qui doivent être éliminés, les autres qui sont encore en voie de préparation et de formation pour satisfaire à l'acte de la nutrition.

De plus la fibrine du sang ne ressemble pas à celle de la chair, aussi un kilogramme de cette fibrine vaut tout au plus cent vingt grammes de fibrine de viande

de dernière qualité. La cuisson lui donne une couleur presque noire : dans le *boudin*, il prend une saveur forte qui se renouvelle longtemps par des rapports. Ainsi préparé, le sang est d'ailleurs uni à du lard, de la graisse et des assaisonnements qui en font un manger fort indigeste, pesant, incommode par la chaleur qu'il développe dans l'estomac, jusqu'à produire des douleurs vives et tous les accidents des mauvaises digestions. Le boudin est une mauvaise nourriture dont il ne faut user qu'avec beaucoup de ménagement, et ne manger dans chaque repas qu'une petite quantité, afin que ses qualités malfaisantes soient atténuées par les autres aliments.

Des Foies.

Ils présentent de grandes différences dans leurs qualités alimentaires selon l'animal dont ils proviennent. Celui de bœuf est d'un rouge très-foncé, contient beaucoup de sang, et forme un aliment très-lourd qui devrait être réservé pour donner au bouillon plus de corps, de couleur et de goût, en le joignant à la viande et aux légumes dans le *pot-au-feu*. Le foie de veau est préférable, mais il faut remarquer qu'en général les foies de tous les animaux sont composés en majeure partie, d'une substance analogue au blanc d'œuf, ce qui explique pourquoi la cuisson augmente plutôt leur dureté que de les attendrir. Aussi, plus le foie de veau est cuit, plus il est compacte et difficile à digérer ; il faut le manger, pour ainsi dire, saignant ; et même à cet état c'est un mauvais aliment qui pèse sur l'estomac si l'on en mange beaucoup. Les foies de

mouton et de cochon sont aussi bons que celui de veau ; ceux des animaux moins gros n'en diffèrent que par un peu plus de délicatesse ; il en est de très-recherchés dans quelques poissons ; mais ce sont principalement les *foies gras* qui jouissent d'une grande réputation parmi les gourmands. Ce sont cependant les plus indigestes de tous, parce qu'aux inconvénients propres aux foies, se trouvent joints ceux d'une surabondance de matière graisseuse qui en rend la digestion encore plus pénible, et fait que, sous une même quantité de cet aliment, se trouve moins de matière vraiment nourrissante.

Nous ne ferons que nommer la *rate*, parce que cette partie est peu en usage. C'est une matière spongieuse, molle, aussi difficile à digérer qu'à mâcher, et qu'il faut abandonner aux estomacs robustes, pour lesquels elle est d'ailleurs assez nourrissante.

Cervelles, Ris, Fraises, Tripes, Gras-double, Mou de Veau.

Les *cervelles* ont cela de commun avec les foies, que leur base principale est une matière analogue au blanc d'œuf, et qu'elles sont également durcies par la cuisson ; elles ne contiennent pas de graisse, bien qu'elles aient l'apparence graisseuse. Elles semblent ne point différer dans les divers animaux, et ont en effet dans tous la plus grande analogie. On estime cependant beaucoup moins, et avec raison, la cervelle de bœuf que celles de veau et de mouton. Les cervelles des petits animaux sont encore plus délicates ; mais c'est en général un aliment fade et insipide, dans lequel la quantité de phosphore et d'extrait de viande, que les

chimistes y ont trouvée, n'est pas assez considérable pour exciter l'action digestive de l'estomac, en sorte qu'il est lourd, et ne peut être facilement digéré qu'en en relevant la saveur par des assaisonnements un peu excitants. Il ne faut donc en manger que peu. La cervelle nourrit d'ailleurs assez bien lorsqu'on la digère.

Les *ris* sont des espèces de glandes qui se trouvent dans la poitrine de veau; c'est un aliment douceâtre comme les cervelles, plus gras, et qui, n'excitant pas davantage l'action de l'estomac, doit être pris en petite quantité et avec des assaisonnements ou d'autres aliments. Les cervelles et les ris sont beaucoup plus nourrissants que les parties gélatineuses.

La *fraise de veau* est plus gélatineuse et se rapproche, par ses qualités, des pieds et des oreilles. Elle est par conséquent plus rafraîchissante que nourrissante. On la prend dans le ventre du veau; aussi ce qu'on nomme *tripe*, *gras-double* et autres parties intestinales du bœuf, n'en diffèrent qu'en ce qu'elles sont beaucoup moins délicates.

Le *mou de veau* est, comme on sait, le poumon: c'est un aliment assez doux, mais peu nourrissant, et qui a besoin d'assaisonnements un peu excitants pour en faciliter la digestion.

Huîtres.

Lorsqu'elles sont fraîches, de moyenne grosseur et d'un blond rosé, elles forment un aliment des plus sains. Elles excitent même l'appétit, se digèrent facilement, restaurent assez vite et conviennent aux convalescents, aux estomacs fatigués et aux vieillards,

aussi bien qu'aux hommes forts et robustes. L'eau salée qui se trouve dans la coquille n'est que de l'eau de mer à laquelle l'animal a fait subir des changements qui l'ont rendue agréable; c'est l'assaisonnement naturel de l'huître et qui en accélère la digestion. S'il était besoin d'autres excitants, le citron et les acides végétaux seraient les meilleurs; viendrait ensuite le poivre; mais il faudrait repousser l'eau-de-vie qui les durcit, et le lait qui ne les dissout nullement et ne fait qu'en rendre la digestion plus pénible en affaiblissant l'estomac. Les vins blancs, plus acides que spiritueux, sont ceux qui conviennent le mieux pour faciliter la digestion des huîtres.

Comme elles contiennent beaucoup de matière semblable au blanc d'œuf, la cuisson leur fait perdre leurs bonnes qualités nutritives; elles deviennent opaques, dures, coriaces et difficiles à digérer. Les huîtres *marinées* ne sont pas meilleures que les *cuites*, malgré la saumure qui devrait en faciliter la digestion, mais qui ne fait que les durcir. Les *huîtres vertes* ont au contraire une chair plus tendre, une saveur plus délicate, plus poivrée, plus agréable; mais il faut prendre garde que la couleur verte n'ait été donnée artificiellement par du vert-de-gris ou d'autres substances nuisibles. On sait que de mai en septembre, les huîtres fraîches sont souvent molles, livides, fades insipides, beaucoup moins nourrissantes et difficiles à digérer.

Moules.

La *moule*, qui est de nature analogue aux huîtres, devrait également se manger crue; cependant, comme

elles durcissent moins par le feu, le plus ordinairement on les fait cuire, ce qui les rend moins agréables et surtout plus indigestes. Il faut toujours en manger peu à la fois, et jamais depuis le mois de mai jusqu'en septembre, temps pendant lequel elles déterminent plus souvent des accidents qui ne sont pas dus, comme on le croit, aux crabes, et qu'il faut combattre par un vomitif et des boissons douces acidulées, par de l'éther à haute dose, ou seulement par un verre d'eau-de-vie ou de rhum.

Œufs.

Par les qualités alimentaires, le blanc et le jaune des œufs diffèrent presque autant que par les qualités extérieures.

Le *blanc*, mangé cru sortant de la coquille, pèse sur l'estomac, parce que l'albumine qui le forme étant contenue dans les membranes entières, il en résulte une masse que l'estomac n'attaque pas facilement; cependant, quelques personnes le mangent ainsi sans incommodité, ce qui tient peut-être à ce qu'elles l'avalent encore chaud au moment où l'œuf vient d'être pondu. Quand le blanc d'œuf est un peu battu, il est moins indigeste, mais peut encore nuire par sa viscosité.

En le faisant cuire très-peu, ce qu'on appelle *en lait*, les membranes sont détruites, et il se digère bien plus aisément; mais on ne peut lui donner cet état laiteux que dans les œufs très-frais, bien pleins, et que l'on cuit *à la coque*.

Il est généralement connu que plus le blanc d'œuf cuit, plus il est dur. A l'état *d'œuf dur*, il prend une

odeur sulfureuse d'autant plus prononcée qu'il est moins frais et plus cuit.

Le *jaune d'œuf* se compose d'une matière semblable au blanc, mais qui est mise dans un état particulier par le mélange d'une huile grasse et d'une matière colorante jaune. En battant le blanc et le jaune, c'est le blanc qui paraît dissous, puisque le mélange conserve plus des qualités du jaune. Ce dernier, soit cru, soit trop cuit, est moins bien digéré qu'à l'état de demi-cuisson, mais sous ces trois formes, c'est toujours un meilleur aliment que le blanc. Il se gonfle dans l'estomac, nourrit bien, fournit peu d'excréments, et, par ce motif, passe pour échauffer, resserrer.

Ces qualités sont celles des œufs entiers, quoi qu'à un moindre degré, et la meilleure manière de les manger consiste à faire un mélange du blanc et du jaune avant de les cuire. Il en résulte que le blanc ne devient pas dur comme en le cuisant seul, et que l'*omelette*, par exemple, loin d'être ferme et compacte, est molle et forme un aliment bien plus sain que les *œufs* dits *sur le plat*, où les bonnes qualités du jaune ne remédient pas aux inconvénients du blanc, qui est toujours durci complétement. De même dans l'*œuf à la coque*, surtout s'il est un peu trop cuit, on fera bien de broyer le jaune avec la portion de blanc qui reste cuite à l'état de lait, de ne manger que ce mélange, et de laisser tout le blanc durci qui tient après la coquille.

Les œufs sont d'autant meilleurs qu'ils sont plus frais et cuits à point. A cet état, ils sont plus doux, nourrissent beaucoup, fortifient, se digèrent aisément, et conviennent aux convalescents qui ont déjà pris une nourriture plus légère.

Quand ils sont conservés ils sont moins bons et surtout plus échauffants, à cause du gaz sulfureux qui s'y développe. Enfin, quand ils sont trop gardés, il est peu d'aliments plus désagréables et qui puissent devenir plus putréfactifs.

Les œufs de poules sont les plus employés, probablement parce qu'ils sont les plus communs, car ceux de dindons sont plus délicats, ainsi que ceux de canards ; mais ces derniers ne peuvent être mangés à la coque, leur blanc, au lieu de devenir laiteux, prenant une consistance de colle, une couleur blanc pâle et un goût de sauvageon.

Les œufs de poissons ressemblent beaucoup à ceux des oiseaux ; mais ils sont presque tous jaunes, parce que le *blanc* y manque le plus ordinairement ; aussi ne se durcissent-ils par la cuisson que comme le jaune d'œuf. L'on accuse ceux qui, par le feu, ne se durcissent pas et restent visqueux, demi-transparents, d'irriter et de purger fortement. Nous avons déjà dit que l'on peut redouter cet effet des œufs de barbeau et de brochet.

Lait.

Le lait tient le milieu entre la nature végétale et animale ; c'est un aliment fort doux, qui se digère facilement et promptement, mais qui convient plus aux personnes faibles, et qui n'ont pas besoin d'une forte restauration, qu'à celles d'une santé robuste et qui s'exercent beaucoup. Il a en même temps pour effet de relâcher, d'affaiblir l'estomac et les intestins, ce qui le rend nuisible à certaines personnes à qui il cause le dévoiement, et pour lesquelles il devient un

mauvais aliment. Cet effet relâchant est diminué lorsqu'on l'aromatise avec la fleur d'oranger, la cannelle, la vanille ou autre aromate, et surtout par le café. Ceci explique pourquoi le *café au lait*, dont l'usage est si répandu, est un aliment aussi sain qu'agréable. Le sucre en facilite aussi beaucoup la digestion, ainsi que les liqueurs spiritueuses.

Le lait se caille et s'aigrit toujours quand il est arrivé dans l'estomac; mais quand cet effet a lieu trop vite, il en résulte une mauvaise digestion, des rapports aigres, des coliques, que l'on prévient souvent en y mêlant un peu de magnésie ou d'eau de chaux. Quand, après plusieurs essais, le lait de vache, que l'on emploie le plus ordinairement, ne peut être digéré, il faut donner celui de chèvre, de brebis ou d'ânesse, et ce n'est pas toujours le plus léger qui se digère le mieux, ce qui tient à une disposition le plus souvent inexplicable de l'estomac. Il arrive aussi quelquefois que le lait, après avoir été bien digéré pendant quelque temps, produit tout à coup un dérangement qui fait perdre l'appétit complétement et amène un état bilieux que l'on attribue au beurre qui se trouve dans ce liquide: il faut, dans ce cas, y renoncer et prendre un purgatif.

On rend le lait plus nourrissant en y ajoutant une fécule, une farine, une graine céréale quelconque; mais ces aliments conservent toujours l'action relâchante du lait. Il en est de même des *crèmes* que l'on prépare en ajoutant au lait des œufs, du sucre et des aromates; on n'en doit manger qu'en petite quantité, parce qu'elles sont en général assez pesantes.

On sait que le lait est disposé à s'aigrir, ce qu'on

prévient, sans nuire notablement à ses qualités, en le faisant bouillir. Si on l'abandonne à lui-même il se sépare bientôt en deux parties : le *petit-lait* qui en forme les neuf dixièmes, et le *caillé;* mais avant cette séparation il s'était élevé, à la surface du lait, une couche de *crème* qui contenait le *beurre* : telles sont les quatre parties constituantes du lait.

Le *petit-lait* est plutôt une boisson rafraîchissante qu'un aliment ; cependant celui qu'on retire en faisant le beurre est assez nourrissant.

Le *caillé* forme une gelée blanche, tremblante, aigrelette, qui ne contient ni crème, ni beurre, qui est très-rafraîchissante et facile à digérer. Quand on le fait égoutter et qu'on le mange à l'état de *fromage blanc*, avec du sel ou du sucre, il se digère assez bien, mais il est plus compacte et moins léger. Quand le caillé a été séparé promptement du lait par la présure, il est moins acide, ainsi que le fromage blanc que l'on en forme, plus doux, mais se digère plus difficilement.

Ce dernier fromage, que l'on vend à Paris sous le nom de fromage *à la pie*, se fait avec du lait *écrèmé*, tandis que, pour faire les *fromages à la crême*, on emploie du lait entier, ou même on ajoute de la crème. Ces fromages sont d'autant plus doux, onctueux et agréables, que le lait qui les a fournis contenait plus de crème ; mais ils sont en même temps plus lourds et plus pénibles à digérer, parce qu'il s'y trouve une plus grande quantité de beurre.

Le lait, exposé à l'air, se couvre bientôt d'une couche de matière légère, épaisse, d'un blanc mat ou jaunâtre, onctueuse, grasse et huileuse, délicate, d'une saveur

douce et agréable : c'est la *crème*. Elle contient le beurre dont nous parlerons plus tard. La crème ne se prend guère seule comme aliment, parce qu'elle se digère difficilement, en raison du beurre qui s'y trouve. Elle a une grande analogie avec ce dernier, sous le rapport des propriétés nutritives, puisque, comme lui, elle cause des douleurs d'estomac, des coliques, et que ces effets se communiquent souvent aux aliments dans lesquels on la combine avec le sucre, les aromates, les spiritueux, etc. Le café est le tonique excitant qui en modifie l'action relâchante de la manière la plus avantageuse, et bien que le *café à la crème* soit d'une digestion moins aisée que le café au lait, c'est encore un aliment assez sain pour être supporté par beaucoup de personnes.

Pour l'étude complète du lait ainsi que des préparations qu'on lui fait subir on consultera avec avantage l'ouvrage sur : *la Laiterie*, par M. Pouriau, édité par la maison Audot.

On vend dans le commerce depuis un certain temps des boîtes de fer blanc renfermant du lait conservé et condensé par une évaporation à basse température. Ce produit est une excellente ressource pour ceux qui ne peuvent se procurer du lait frais ou de bonne qualité, les marques anglaises et suisses sont les meilleures. Son seul défaut est d'avoir perdu l'odeur du lait, aussi ne faut-il pas en attendre autre chose lorsqu'il est mélangé avec une suffisante quantité d'eau qu'un liquide blanc, doux, sucré renfermant de la crème mais sans aucun parfum. Tel qu'il est il rend de très-grand service pour la nourriture des enfants et des convalescents.

prévient, sans nuire notablement à ses qualités, en le faisant bouillir. Si on l'abandonne à lui-même il se sépare bientôt en deux parties: le *petit-lait* qui en forme les neuf dixièmes, et le *caillé;* mais avant cette séparation il s'était élevé, à la surface du lait, une couche de *crème* qui contenait le *beurre*: telles sont les quatre parties constituantes du lait.

Le *petit-lait* est plutôt une boisson rafraîchissante qu'un aliment; cependant celui qu'on retire en faisant le beurre est assez nourrissant.

Le *caillé* forme une gelée blanche, tremblante, aigrelette, qui ne contient ni crème, ni beurre, qui est très-rafraîchissante et facile à digérer. Quand on le fait égoutter et qu'on le mange à l'état de *fromage blanc*, avec du sel ou du sucre, il se digère assez bien, mais il est plus compacte et moins léger. Quand le caillé a été séparé promptement du lait par la présure, il est moins acide, ainsi que le fromage blanc que l'on en forme, plus doux, mais se digère plus difficilement.

Ce dernier fromage, que l'on vend à Paris sous le nom de fromage *à la pie*, se fait avec du lait *écrèmé*, tandis que, pour faire les *fromages à la créme*, on emploie du lait entier, ou même on ajoute de la crème. Ces fromages sont d'autant plus doux, onctueux et agréables, que le lait qui les a fournis contenait plus de crème; mais ils sont en même temps plus lourds et plus pénibles à digérer, parce qu'il s'y trouve une plus grande quantité de beurre.

Le lait, exposé à l'air, se couvre bientôt d'une couche de matière légère, épaisse, d'un blanc mat ou jaunâtre, onctueuse, grasse et huileuse, délicate, d'une saveur

douce et agréable : c'est la *crème*. Elle contient le beurre dont nous parlerons plus tard. La crème ne se prend guère seule comme aliment, parce qu'elle se digère difficilement, en raison du beurre qui s'y trouve. Elle a une grande analogie avec ce dernier, sous le rapport des propriétés nutritives, puisque, comme lui, elle cause des douleurs d'estomac, des coliques, et que ces effets se communiquent souvent aux aliments dans lesquels on la combine avec le sucre, les aromates, les spiritueux, etc. Le café est le tonique excitant qui en modifie l'action relâchante de la manière la plus avantageuse, et bien que le *café à la crème* soit d'une digestion moins aisée que le café au lait, c'est encore un aliment assez sain pour être supporté par beaucoup de personnes.

Pour l'étude complète du lait ainsi que des préparations qu'on lui fait subir on consultera avec avantage l'ouvrage sur : *la Laiterie*, par M. Pouriau, édité par la maison Audot.

On vend dans le commerce depuis un certain temps des boîtes de fer blanc renfermant du lait conservé et condensé par une évaporation à basse température. Ce produit est une excellente ressource pour ceux qui ne peuvent se procurer du lait frais ou de bonne qualité, les marques anglaises et suisses sont les meilleures. Son seul défaut est d'avoir perdu l'odeur du lait, aussi ne faut-il pas en attendre autre chose lorsqu'il est mélangé avec une suffisante quantité d'eau qu'un liquide blanc, doux, sucré renfermant de la crème mais sans aucun parfum. Tel qu'il est il rend de très-grand service pour la nourriture des enfants et des convalescents.

prévient, sans nuire notablement à ses qualités, en le faisant bouillir. Si on l'abandonne à lui-même il se sépare bientôt en deux parties: le *petit-lait* qui en forme les neuf dixièmes, et le *caillé;* mais avant cette séparation il s'était élevé, à la surface du lait, une couche de *crème* qui contenait le *beurre* : telles sont les quatre parties constituantes du lait.

Le *petit-lait* est plutôt une boisson rafraîchissante qu'un aliment; cependant celui qu'on retire en faisant le beurre est assez nourrissant.

Le *caillé* forme une gelée blanche, tremblante, aigrelette, qui ne contient ni crème, ni beurre, qui est très-rafraîchissante et facile à digérer. Quand on le fait égoutter et qu'on le mange à l'état de *fromage blanc*, avec du sel ou du sucre, il se digère assez bien, mais il est plus compacte et moins léger. Quand le caillé a été séparé promptement du lait par la présure, il est moins acide, ainsi que le fromage blanc que l'on en forme, plus doux, mais se digère plus difficilement.

Ce dernier fromage, que l'on vend à Paris sous le nom de fromage *à la pie*, se fait avec du lait *écrèmé*, tandis que, pour faire les *fromages à la créme*, on emploie du lait entier, ou même on ajoute de la crème. Ces fromages sont d'autant plus doux, onctueux et agréables, que le lait qui les a fournis contenait plus de crème; mais ils sont en même temps plus lourds et plus pénibles à digérer, parce qu'il s'y trouve une plus grande quantité de beurre.

Le lait, exposé à l'air, se couvre bientôt d'une couche de matière légère, épaisse, d'un blanc mat ou jaunâtre, onctueuse, grasse et huileuse, délicate, d'une saveur

douce et agréable : c'est la *crème.* Elle contient le beurre dont nous parlerons plus tard. La crème ne se prend guère seule comme aliment, parce qu'elle se digère difficilement, en raison du beurre qui s'y trouve. Elle a une grande analogie avec ce dernier, sous le rapport des propriétés nutritives, puisque, comme lui, elle cause des douleurs d'estomac, des coliques, et que ces effets se communiquent souvent aux aliments dans lesquels on la combine avec le sucre, les aromates, les spiritueux, etc. Le café est le tonique excitant qui en modifie l'action relâchante de la manière la plus avantageuse, et bien que le *café à la crème* soit d'une digestion moins aisée que le café au lait, c'est encore un aliment assez sain pour être supporté par beaucoup de personnes.

Pour l'étude complète du lait ainsi que des préparations qu'on lui fait subir on consultera avec avantage l'ouvrage sur : *la Laiterie*, par M. Pouriau, édité par la maison Audot.

On vend dans le commerce depuis un certain temps des boîtes de fer blanc renfermant du lait conservé et condensé par une évaporation à basse température. Ce produit est une excellente ressource pour ceux qui ne peuvent se procurer du lait frais ou de bonne qualité, les marques anglaises et suisses sont les meilleures. Son seul défaut est d'avoir perdu l'odeur du lait, aussi ne faut-il pas en attendre autre chose lorsqu'il est mélangé avec une suffisante quantité d'eau qu'un liquide blanc, doux, sucré renfermant de la crème mais sans aucun parfum. Tel qu'il est il rend de très-grand service pour la nourriture des enfants et des convalescents.

prévient, sans nuire notablement à ses qualités, en le faisant bouillir. Si on l'abandonne à lui-même il se sépare bientôt en deux parties : le *petit-lait* qui en forme les neuf dixièmes, et le *caillé;* mais avant cette séparation il s'était élevé, à la surface du lait, une couche de *crème* qui contenait le *beurre* : telles sont les quatre parties constituantes du lait.

Le *petit-lait* est plutôt une boisson rafraîchissante qu'un aliment; cependant celui qu'on retire en faisant le beurre est assez nourrissant.

Le *caillé* forme une gelée blanche, tremblante, aigrelette, qui ne contient ni crème, ni beurre, qui est très-rafraîchissante et facile à digérer. Quand on le fait égoutter et qu'on le mange à l'état de *fromage blanc*, avec du sel ou du sucre, il se digère assez bien, mais il est plus compacte et moins léger. Quand le caillé a été séparé promptement du lait par la présure, il est moins acide, ainsi que le fromage blanc que l'on en forme, plus doux, mais se digère plus difficilement.

Ce dernier fromage, que l'on vend à Paris sous le nom de fromage *à la pie*, se fait avec du lait *écrèmé*, tandis que, pour faire les *fromages à la créme*, on emploie du lait entier, ou même on ajoute de la crème. Ces fromages sont d'autant plus doux, onctueux et agréables, que le lait qui les a fournis contenait plus de crème ; mais ils sont en même temps plus lourds et plus pénibles à digérer, parce qu'il s'y trouve une plus grande quantité de beurre.

Le lait, exposé à l'air, se couvre bientôt d'une couche de matière légère, épaisse, d'un blanc mat ou jaunâtre, onctueuse, grasse et huileuse, délicate, d'une saveur

douce et agréable : c'est la *crème*. Elle contient le beurre dont nous parlerons plus tard. La crème ne se prend guère seule comme aliment, parce qu'elle se digère difficilement, en raison du beurre qui s'y trouve. Elle a une grande analogie avec ce dernier, sous le rapport des propriétés nutritives, puisque, comme lui, elle cause des douleurs d'estomac, des coliques, et que ces effets se communiquent souvent aux aliments dans lesquels on la combine avec le sucre, les aromates, les spiritueux, etc. Le café est le tonique excitant qui en modifie l'action relâchante de la manière la plus avantageuse, et bien que le *café à la crème* soit d'une digestion moins aisée que le café au lait, c'est encore un aliment assez sain pour être supporté par beaucoup de personnes.

Pour l'étude complète du lait ainsi que des préparations qu'on lui fait subir on consultera avec avantage l'ouvrage sur : *la Laiterie*, par M. Pouriau, édité par la maison Audot.

On vend dans le commerce depuis un certain temps des boîtes de fer blanc renfermant du lait conservé et condensé par une évaporation à basse température. Ce produit est une excellente ressource pour ceux qui ne peuvent se procurer du lait frais ou de bonne qualité, les marques anglaises et suisses sont les meilleures. Son seul défaut est d'avoir perdu l'odeur du lait, aussi ne faut-il pas en attendre autre chose lorsqu'il est mélangé avec une suffisante quantité d'eau qu'un liquide blanc, doux, sucré renfermant de la crème mais sans aucun parfum. Tel qu'il est il rend de très-grand service pour la nourriture des enfants et des convalescents.

prévient, sans nuire notablement à ses qualités, en le faisant bouillir. Si on l'abandonne à lui-même il se sépare bientôt en deux parties : le *petit-lait* qui en forme les neuf dixièmes, et le *caillé;* mais avant cette séparation il s'était élevé, à la surface du lait, une couche de *crème* qui contenait le *beurre* : telles sont les quatre parties constituantes du lait.

Le *petit-lait* est plutôt une boisson rafraîchissante qu'un aliment; cependant celui qu'on retire en faisant le beurre est assez nourrissant.

Le *caillé* forme une gelée blanche, tremblante, aigrelette, qui ne contient ni crème, ni beurre, qui est très-rafraîchissante et facile à digérer. Quand on le fait égoutter et qu'on le mange à l'état de *fromage blanc*, avec du sel ou du sucre, il se digère assez bien, mais il est plus compacte et moins léger. Quand le caillé a été séparé promptement du lait par la présure, il est moins acide, ainsi que le fromage blanc que l'on en forme, plus doux, mais se digère plus difficilement.

Ce dernier fromage, que l'on vend à Paris sous le nom de fromage *à la pie*, se fait avec du lait *écrèmé*, tandis que, pour faire les *fromages à la créme*, on emploie du lait entier, ou même on ajoute de la crème. Ces fromages sont d'autant plus doux, onctueux et agréables, que le lait qui les a fournis contenait plus de crème ; mais ils sont en même temps plus lourds et plus pénibles à digérer, parce qu'il s'y trouve une plus grande quantité de beurre.

Le lait, exposé à l'air, se couvre bientôt d'une couche de matière légère, épaisse, d'un blanc mat ou jaunâtre, onctueuse, grasse et huileuse, délicate, d'une saveur

douce et agréable : c'est la *crème*. Elle contient le beurre dont nous parlerons plus tard. La crème ne se prend guère seule comme aliment, parce qu'elle se digère difficilement, en raison du beurre qui s'y trouve. Elle a une grande analogie avec ce dernier, sous le rapport des propriétés nutritives, puisque, comme lui, elle cause des douleurs d'estomac, des coliques, et que ces effets se communiquent souvent aux aliments dans lesquels on la combine avec le sucre, les aromates, les spiritueux, etc. Le café est le tonique excitant qui en modifie l'action relâchante de la manière la plus avantageuse, et bien que le *café à la crème* soit d'une digestion moins aisée que le café au lait, c'est encore un aliment assez sain pour être supporté par beaucoup de personnes.

Pour l'étude complète du lait ainsi que des préparations qu'on lui fait subir on consultera avec avantage l'ouvrage sur : *la Laiterie*, par M. Pouriau, édité par la maison Audot.

On vend dans le commerce depuis un certain temps des boîtes de fer blanc renfermant du lait conservé et condensé par une évaporation à basse température. Ce produit est une excellente ressource pour ceux qui ne peuvent se procurer du lait frais ou de bonne qualité, les marques anglaises et suisses sont les meilleures. Son seul défaut est d'avoir perdu l'odeur du lait, aussi ne faut-il pas en attendre autre chose lorsqu'il est mélangé avec une suffisante quantité d'eau qu'un liquide blanc, doux, sucré renfermant de la crème mais sans aucun parfum. Tel qu'il est il rend de très-grand service pour la nourriture des enfants et des convalescents.

Fromages.

La partie caséeuse du lait et la crême forment la base de tous les fromages qui peuvent être divisés en trois classes :

1° Les *fromages récents et sans sel*, dont nous venons de parler, et auxquels nous ajouterons ceux de Neufchâtel récents, et ceux de Viry qui n'ont pas de propriétés différentes ;

2° Les *fromages récents et salés*, comme celui de Neufchâtel salé, celui de Brie très-nouveau, le fromage blanc salé, etc. Le sel en rend la digestion bien plus aisée, et ils sont bien plus nourrissants.

3° Les *fromages salés et fermentés*, dans lesquels le sel a fait éprouver aux parties caséeuses et butireuses une altération qui en a changé complétement la nature et les propriétés. Ce sont alors des aliments très-animalisés, très-excitants et faciles à digérer pour presque tous les estomacs. Quelquefois on y mêle des graines de fenouil, d'anis, de cumin, qui en modifient encore l'action, comme dans le fromage de Gérardmer ou Géromé, dans les Vosges et le Parmesan ; ou du persil, de la ciboule et de l'estragon, comme dans le pays de Limbourg.

Au surplus, il est de ces fromages qui, ayant été simplement salés, égouttés et recouverts de quelques substances étrangères, ou séchés, attirent l'humidité de l'air et se couvrent d'une couche de moisissure, sous laquelle se trouve une sorte de pâte huileuse, disposée à couler, à s'altérer, à se putréfier. Les fro-

mages de Brie, de Marolles, de Livarot sont dans ce cas.

D'autres fromages sont secs, peu altérables, et peuvent être transportés à de grandes distances, sans attirer l'humidité de l'air : tels sont ceux de Hollande, de Gruyère, de Roquefort, et autres semblables qui, après avoir été égouttés, sont soumis à l'action du feu ou de la presse, et peuvent se conserver longtemps sans altération. Ils sont formés d'une sorte de pâte plus ou moins sèche ou huileuse, souvent parsemés de moisissures. Ils sont, en général, salés ou piquants, et plus ou moins âcres, et ce serait un aliment trop excitant si on en mangeait beaucoup. Il est nécessaire de les mêler avec beaucoup d'autres aliments plus doux, surtout quand ils sont très-âcres et très-forts. Il convient même de n'en prendre qu'en petite quantité à la fin du repas. De cette manière, qui est la plus ordinaire, ils deviennent un assaisonnement utile des aliments déjà pris : c'est alors un véritable digestif.

Champignons. — Truffes.

Ces deux végétaux se rapprochent des aliments précédents par le principe végéto-animal qu'ils contiennent et qui est susceptible de se putréfier, sinon à la manière des chairs, du moins en donnant une odeur fort analogue.

Les champignons que Néron appelait un mets des Dieux, parce qu'ils avaient empoisonné les empereurs Tibère et Claude, dont il avait fait faire l'apothéose, et qui, depuis, ont causé la mort du pape Clément VII,

du roi Charles VI, de la veuve du czar Alexis et de bien d'autres, sont toujours un aliment lourd et indigeste, même lorsqu'ils sont bien choisis et venus sous couches. La digestion en est lente, et comme ils renferment beaucoup de matières azotées, ils se rapprochent de la viande et nourrissent presque autant que les pois. Il faut par conséquent éviter d'en manger beaucoup à la fois, et le mieux est de les reléguer, comme on le fait le plus souvent, parmi les assaisonnements. On a remarqué que les champignons sont moins indigestes quand on les prend récents et qu'on les a fait mûrir dans de l'eau acidulée avec du vinaigre ou du suc de citron.

Les truffes, qui ne sont pas moins difficiles à digérer, sont plus nourrissantes, parce qu'elles contiennent une quantité notable de fécule. Elles renferment aussi un principe plus excitant, ce qui a fait croire qu'elles étaient aphrodisiaques. Mais cette opinion ne paraît fondée que parce qu'étant toujours d'un prix assez élevé, elles ne sont mangées ordinairement que dans des repas où se trouvent déjà d'autres aliments excitants et fort assaisonnés, qu'on les arrose et qu'elles sont digérées avec des vins généreux, des liqueurs, du café; en sorte que l'on attribue le plus souvent aux truffes ce qui serait très-bien produit sans elles. Nous ferons, au surplus, la recommandation, comme pour les champignons, de n'en pas manger beaucoup à la fois, bien qu'elle ne puissent produire que des indigestions, et qu'elles n'aient jamais d'effets vénéneux. Les meilleures sont celles du Périgord, les plus noires et les plus lourdes.

ALIMENTS VÉGÉTAUX MUCILAGINEUX.

De l'eau bouillie avec de la racine de guimauve, ou de la graine de lin, devient épaisse et gluante. Ces qualités sont dues à du *mucilage*, et ce mucilage forme la base principale des aliments que nous allons faire connaître. Nous remarquerons, toutefois, que cette substance serait lourde et indigeste, si on la prenait isolément; les aliments qui la contiennent diffèrent, par conséquent, en raison de sa proportion et de la nature des autres principes qui y sont joints. Ceux qui ne renferment qu'un mucilage visqueux, épais et abondant, comme les mauves, par exemple, sont très-difficiles à digérer, ou il faudrait les choisir très-jeunes, les faire cuire et les assaisonner fortement; c'est ce que l'on fait dans quelques pays.

La figue verte est, par ces motifs, assez indigeste. L'on sait qu'elle est visqueuse et gluante. Elle serait encore plus lourde si le mucilage n'y était pas joint à beaucoup de sucre. Les figues sont, d'ailleurs, très-nourrissantes, surtout *sèches*, mais elles causent des rapports brûlants qui sont toujours à redouter si l'on en mange beaucoup. Les mêmes réflexions peuvent s'appliquer aux *dattes*.

Les aliments les plus doux, qui passent le plus aisément et nourrissent le moins, sont ceux dont le mucilage, peu abondant, est rendu moins épais par une grande quantité d'eau. Nous ne ferons que mentionner, sous ce rapport, le *pourpier*, la *poirée* et l'*arroche* des jardins, qui servent plutôt d'assaisonnements que d'aliments.

Les *épinards* sont très-faciles à digérer, bien que leur couleur verte ne soit pas détruite et passe avec les excréments.

La *laitue* est peut-être encore plus douce, en ce qu'elle contient un principe légèrement calmant, ce qui la rend convenable le soir, parce que, chez quelques personnes, elle favorise le sommeil. La *romaine* en diffère peu.

La *chicorée* n'est un aliment doux qu'autant que l'on rejette la partie verte. Les feuilles conservées jaunes, par privation de lumière, gardent quelquefois une certaine amertume que la cuisson détruit. Il s'agit ici de la chicorée, dite *frisée*, qui, lorsqu'elle est mangée crue, ne diffère point de la chicorée sauvage étiolée, dite *barbe de capucin*. Elles sont plus ou moins amères et toujours moins douces en salade que la *scarole* et l'*endive*.

Les *cardons*, bien que fort doux, sont la base des feuilles d'une plante dont l'amertume est insupportable. Les *cardes-poirées* ont les mêmes qualités.

Les *haricots verts* n'ont aucune amertume ; mais, s'ils sont avancés, ils deviennent durs, filandreux et un peu âcres, qualités dont la cuisson ne les débarrasse qu'en partie. Il vaut mieux les choisir jeunes.

Les *asperges*, comme on sait, communiquent aux urines une odeur insupportable, ce qui provient d'une action spéciale sur les reins. Il est toujours à craindre qu'elles ne produisent une certaine irritation de ces parties chez les personnes qui ont quelques maladies des voies urinaires ; mais, dans toute autre circonstance, elles n'échauffent pas, et c'est en général un aliment doux, et qui ne produit aucune impression

excitante sur le reste du corps. Les jeunes pousses du *houblon* se mangent de même, ont des qualités analogues et n'agissent pas sur les urines.

Les *artichauts* sont un aliment sain, et qui se digère d'autant plus aisément que le mucilage y est uni à un principe astringent et légèrement tonique. Quelques personnes les trouvent échauffants et prétendent que leur sommeil en est agité : ce serait une action particulière, car, en général, ils ne produisent pas ces effets.

Les *petits pois* ou *pois verts*, sont d'autant plus doux et moins nourrissants qu'ils sont plus jeunes et plus sucrés. Aussitôt qu'ils ne sont plus tendres, jaunes et succulents, dès qu'ils deviennent verts et fermes, c'est qu'une certaine quantité de fécule s'est formée, et ils se rapprochent plus par leurs qualités des pois secs. Les mêmes remarques peuvent s'appliquer aux *fèves* qui, en les mangeant très-jeunes et sans leur pelure, forment un aliment presque aussi doux que les pois verts et n'est guère plus nourrissant.

Les *salsifis* sont doux, légers à digérer, rafraîchissants, sans aucun mélange de principes qui puissent les rendre excitants ou venteux. La racine de *scorsonère* n'en diffère sous aucun rapport, et la vertu échauffante qu'on lui a supposée est imaginaire.

Le *topinambour*, qui ressemble un peu à la pomme de terre pour la forme, mais ne contient, comme cette dernière, ni sucre, ni fécule, n'est pas plus nourrissant que l'artichaut dont il se rapproche beaucoup pour le goût et les qualités alimentaires.

Il n'est, dans l'usage ordinaire, qu'un seul aliment

où le mucilage soit allié à un principe acide : c'est l'*oseille*. Il résulte de cette union une sorte d'assaisonnement rafraîchissant, qui fait de l'oseille un aliment aussi sain qu'agréable, qui peut être mangé en tout temps et par tout le monde sans inconvénient, surtout quand on en a diminué l'acidité par de la poirée, de la laitue, etc. Elle forme elle-même un assaisonnement à beaucoup de viandes blanches, au ris de veau, etc., dont elle facilite la digestion. C'est ce qu'on appelle des *fricandeaux*. L'oseille nourrit peu, mais elle ramène l'appétit ; souvent même elle est mangée avec plaisir, et passe sans efforts quand il y a dégoût et difficulté de digérer d'autres substances.

Lorsque beaucoup de sucre est uni au mucilage, on a des aliments encore plus doux que les précédents. Ici la *betterave* tient le premier rang ; mais, malgré la grande quantité de sucre qu'elle renferme, elle nourrit moins que la carotte et le panais, parce qu'elle contient beaucoup plus d'eau. Le *melon*, qui renferme plus d'eau que le *potiron*, nourrit moins que ce dernier et rafraîchit davantage. Le préjugé qui fait penser que le melon est *fiévreux*, n'aurait de fondement que si l'on en mangeait avec excès ; mais ce serait alors l'abus seul que l'on devrait éviter pour se préserver du danger. Le *melon d'eau* ou *pastèque*, est encore moins nourrissant, parce qu'il est plus aqueux. Le *concombre*, l'*aubergine* et toutes les plantes qui s'en rapprochent, n'ont pas de qualités différentes. Tous ces fruits, avant leur maturité, ont une odeur propre et comme vireuse, qui se ressemble dans tous, qui se modifie ensuite dans chaque espèce, à mesure

qu'ils mûrissent, mais dont il reste toujours quelque chose, même dans le melon, et qui produit chez certaines personnes des nausées et des défaillances.

Le *navet*, lorsqu'il est jeune et débarrassé de son écorce, dans laquelle se trouve un principe âcre, devient un aliment doux, rafraîchissant, qui passe assez bien dans l'estomac, mais qui, dans les intestins, laisse dégager beaucoup de vents, souvent d'une odeur de soufre. Il est pour cette cause incommode à un grand nombre de personnes : il nourrit d'ailleurs très-peu, mais ne pèse pas.

La *carotte* contient un principe un peu aromatique, qui permet qu'elle se digère sans produire de vents ; cependant sa digestion n'est pas aussi aisée qu'on le croit communément, puisque chez les convalescents on rencontre souvent des morceaux entiers de cette racine qui n'a pu être attaquée par leurs organes.

Le *panais*, encore plus aromatique, est plus nourrissant en ce qu'il contient une matière analogue aux fécules.

Les plantes qui renferment avec le mucilage un principe aromatique, et dont la saveur est prononcée, sont plus échauffantes que les précédentes. Le *céleri* est dans ce cas. La cuisson ne détruit qu'une partie de ses qualités excitantes ; à cet état il devient moins difficile à digérer que lorsqu'on le mange cru, mais il faut n'en laisser manger beaucoup à la fois qu'aux personnes robustes, ou qui ont besoin d'aliments échauffants.

Dans l'*oignon*, le mucilage est uni à un principe piquant et volatil, qui ne se détruit qu'en partie par la cuisson, en sorte que, même cuite, cette substance

conserve une qualité assez excitante pour échauffer les estomacs irritables, si l'on en mange beaucoup. A l'état de crudité c'est un des aliments les plus stimulants, et qui agit à la manière de l'ail et de la moutarde, mais capable d'exciter l'appétit et de réveiller l'action engourdie des organes digestifs, ou de les enflammer s'ils sont disposés à l'irritation. Nous conseillons de n'user de l'oignon que cuit, et seulement comme assaisonnement.

Le *poireau* est une espèce d'oignon bien plus doux, et dont cependant on use peu isolément : son usage se borne, le plus souvent, à servir d'assaisonnement au pot-au-feu et dans les potages.

Le *chou* n'a pas toutes les qualités merveilleuses que lui attribuait le grave Caton, ni les propriétés malfaisantes dont l'accusent les personnes qui ne peuvent le digérer. Il contient aussi une matière âcre, mais non piquante et volatile comme l'oignon ; lorsqu'il est bien cuit, c'est un aliment assez doux, qui se digère en général assez bien, et relâche souvent le ventre. Cependant il cause ordinairement des vents d'une puanteur assez désagréable. On prévient, il est vrai, cet inconvénient en le faisant cuire avec une viande grasse, mais il en devient plus indigeste. Dans tous les cas, il faut préférer les parties les plus blanches du chou : les feuilles vertes, et par conséquent le *chou vert*, sont très-indigestes, ainsi que les grosses côtes des feuilles blanches. Les qualités du *chou-fleur* sont à peu près les mêmes ; il est seulement un peu plus délicat, si l'on rejette les grosses tiges.

Dans la préparation de la *choucroûte*, le sel et l'acide qui s'est développé par la fermentation, ont rem-

placé le principe âcre et sulfureux du chou ; il en résulte un aliment plus sain et plus facile à digérer que ce dernier. Cependant quelques estomacs la supportent difficilement.

Le *cresson* est loin d'être rafraîchissant, comme le croient quelques personnes. Il contient du soufre, et sa saveur un peu piquante annonce sa propriété excitante. Il ne produit pas de vents ordinairement et se digère assez bien, mais en échauffant, si l'on en mange beaucoup à la fois.

Les *radis*, qui contiennent les mêmes principes, se digèrent moins bien ; il est peu de personnes auxquelles ils ne causent des rapports souffrés pendant fort longtemps, surtout s'ils sont piquants. Les plus jeunes, tendres, remplis d'eau et très-doux, sont plus faciles à digérer. Les *raves* se rapprochent davantage de ces dernières qualités. Les *radis noirs* ont, au contraire, toutes les propriétés excitantes des radis piquants ; ils échauffent et ne doivent être pris qu'en petite quantité, ainsi que le raifort, que nous retrouverons parmi les assaisonnements, et dont il partage l'âcreté.

Des Salades.

En général les salades ont les qualités des herbes avec lesquelles on les fait. Il faut cependant remarquer qu'étant mangées crues, elles ne sont pas aussi faciles à digérer. Du reste, on peut les ranger en trois divisions : 1° les unes sont douces et rafraîchissantes, comme celles de laitue, de romaine, de mâches, de scarole et de raiponce ; 2° d'autres sont un peu

amères et moins rafraîchissantes telles sont les différentes chicorées et le pissenlit ; 3° enfin il en est d'échauffantes, par exemple, celles de cresson, de céleri. On peut faire la même distinction entre les assaisonnements qu'on y ajoute. Le pourpier et les fleurs qui ne servent qu'à les parer, comme les mauves, la pervenche, la bourrache, sont seulement douces et ne changent rien à leurs qualités ; il en est à peu près de même de l'huile ; mais le cerfeuil, l'estragon, les capucines, la pimprenelle, la ciboule, sont des excitants, ainsi que le sel. Quant au vinaigre, en même temps qu'il excite la digestion, il rafraîchit ; mais le poivre et les épices, et surtout la moutarde, que l'on ajoute toujours au céleri, sont très-échauffants, irritants.

Des Fruits.

Tous les fruits contiennent du mucilage, une gelée et du sucre : c'est par ces trois substances qu'ils sont nourrissants. Ils renferment aussi des acides auxquels ils doivent leur propriété rafraîchissante : enfin un arome et une matière colorante qui les rendent excitants et toniques, mais à un très-faible degré dans le plus grand nombre. Toutes leurs qualités procèdent de la proportion de ces principes dans leur composition ; mais ils commencent tous par être acerbes, deviennent acides, et enfin sucrés et nourrissants ; nous allons les suivre sous ces différents états.

Fruits acerbes.

Avant la maturité, tous les fruits sont acerbes, et

tant qu'ils restent à cet état ils ont peu de jus, et leur saveur âpre-acide indique qu'ils sont astringents, resserrants et qu'ils doivent constiper. Les fruits sauvages sont naturellement acerbes, et comme la culture les adoucit et les rend meilleurs, on en fait peu d'usage, si ce n'est à la campagne, où les enfants vont les cueillir. On mange aussi fort peu de fruits verts, parce qu'ils sont moins agréables qu'après la maturité et d'une acidité remarquable. Cependant, à cause de cette acidité même, on voit quelques personnes en manger avec une grande avidité, et quelquefois avec un excès d'autant plus dangereux que leur nourriture habituelle est très-peu en rapport avec celle-là. Les enfants en sont encore plus avides, et c'est surtout chez eux que les mauvais effets en sont plus prononcés. Ces fruits contiennent une grande quantité d'acide et de sucs mal élaborés. Comme ils sont très-fermes, la digestion en est fort difficile, et selon qu'ils agissent par l'acide ou les autres principes qu'ils renferment, ils constipent, ou purgent par indigestion. Ils produisent des vents, des coliques et des vers, en déterminant l'atonie et un amas de saburres dans l'estomac et les intestins.

Les *coings* sont acerbes, même après leur maturité. Leur odeur est assez forte pour ne pouvoir être mangés crus. Ils sont astringents et toniques. La cuisson et le sucre diminuent un peu ces propriétés, ainsi que l'arome et l'acerbité qui leur sont propres, mais ils ne les détruisent pas. Ils forment une confiture d'assez bon goût, qui est stomachique et constipe un peu.

A l'exception de l'odeur, les mêmes réflexions peu-

vent s'appliquer à certaines poires, telles que les *cotignacs*, les *poires de livre*, etc.

Les nèfles et les azéroles, au contraire, ne se mangent pas cuites, et leur acerbité cède en partie à la maturité, ou plutôt à l'altération, car lorsqu'on les mange à Paris, elles sont plutôt mollasses, comme les poires blettes, que mûres, et leur saveur acerbe est remplacée par une légère acidité, un goût peu sucré et médiocrement agréable, qui ne plaît qu'à peu de personnes. Elles sont alors plus rafraîchissantes qu'astringentes, et c'est, en général, un assez mauvais aliment. Dans le midi, elles ont une saveur aigrelette et rafraîchissante qui les fait manger avec plaisir.

Des Fruits rafraîchissants.

Les fruits sont d'autant plus rafraîchissants qu'ils contiennent plus d'eau et d'acides, et moins de parties nourrissantes. Ainsi les citrons, les limons, les oranges, dont le suc seul est en usage, ne nourrissent point et rafraîchissent beaucoup. Il en est à peu près de même du verjus. Tous ces fruits ne sont rafraîchissants qu'en étendant leur suc avec de l'eau, car pur, ce suc est astringent, resserrant, constipant.

Les *cerises aigres*, les *merises*, les *airelles*, les *canneberges*, les *groseilles à maquereaux*, avant leur maturité, se rapprochent beaucoup des précédents, mais sont déjà plus nourrissants.

La groseille renferme beaucoup d'acide ; mais comme elle a une très-grande quantité de gelée, elle nourrit plus ; l'*épine-vinette* s'en rapproche beaucoup

sous ce rapport. Viennent ensuite les *raisins très-aqueux*, la *framboise*, la *mûre*, la *fraise* et enfin la *pêche*. Ces dernières contiennent si peu d'acide, quand elles sont bien mûres, que ce sont des rafraîchissants très-doux. Ils sont un peu nourrissants, mais très-légers et faciles à digérer. Quelquefois ils relâchent le ventre, mais c'est toujours sans incommoder.

Des Fruits doux et sucrés.

Ces fruits ne contiennent plus, ou seulement peu d'acides; ils sont moins rafraîchissants et plus nourrissants que les précédents; sous ce dernier rapport, ils peuvent être rangés dans deux divisions.

Dans la première se trouvent tous ceux qui ont encore une quantité assez considérable d'eau, et qui, par conséquent, sont peu nourrissants, tels que les *raisins sucrés*, les *chasselas* et le *cassis* dont la saveur acidule et sucrée est couverte par l'odeur assez forte contenue dans l'écorce; cette odeur est due à une huile essentielle qui donne aux fruits de cassis entiers une propriété tonique et stomachique, tandis que le suc, obtenu sans pression, ne diffère que peu de celui de groseilles; les *cerises très-douces*, les *guignes*, les *bigarreaux*, dont le tissu est ferme et nourrit plus que les précédents, les *prunes acidules*, et enfin les *poires très-fondantes* et les pêches à chair ferme, comme les *brugnons*.

Dans la dernière division comprenant les fruits les plus nourrissants, et qui sont peu rafraîchissants, on doit placer les *prunes sucrées*, les *abricots*, les *poires* et

les *pommes*. Les *raisins secs* et les *pruneaux crus* sont très-nourrissants, mais d'une pénible digestion. Ces derniers, quand ils sont cuits, sont moins lourds, mais leur propriété relâchante, si souvent mise en usage, est due en partie à la fatigue que leur digestion cause aux intestins. On peut cependant en faire un aliment assez doux, et même sain, en les réduisant en pulpe que l'on fait bien cuire avec du sucre et des aromates.

Telle est la longue série des fruits; nous les avons disposés de manière à passer des moins nourrissants à ceux qui le sont davantage, c'est-à-dire, en commençant par ceux qui contiennent plus d'eau, et en finissant par ceux qui renferment plus de gelée, de mucilage et de sucre. Nous aurions pu établir une échelle semblable en prenant pour base la fermeté de leur pulpe, et nous aurions vu que plus cette pulpe est consistante, plus ils nourrissent, parce que leur fermeté tient au défaut d'eau autant qu'à l'abondance des trois principes nutritifs dont nous venons de parler.

On ne pourrait pas établir également une échelle de digestibilité, parce que cette qualité tient autant aux dispositions particulières des estomacs qu'aux propriétés des fruits. En général, les fruits bien mûrs, doux et sucrés, qui ne sont pas trop aqueux, ni trop consistants et conservent une petite proportion d'acides, sont les plus faciles à digérer; tandis que ceux qui ont une grande quantité d'eau, d'acide, ou de mucilage, visqueux et épais, sont plus ou moins indigestes. Il est cependant, à cet égard, des exceptions fort nombreuses. Ce sont souvent les fruits les moins

sains qui passent le mieux, en sorte que la question générale : les fruits sont-ils de bons ou de mauvais aliments ? est insoluble, et chacun peut la résoudre d'après ce qu'il éprouve, soit de quelques fruits, soit de tous.

La cuisson influe aussi sur leurs qualités et les effets qu'ils produisent. Elle fait perdre une partie de leur insalubrité aux fruits verts, sans les rendre plus agréables au goût ; il en est à peu près de même des fruits sauvages, tandis que les fruits acides s'adoucissent et deviendraient moins rafraîchissants ou moins astringents, s'ils avaient cette dernière qualité, et sont plus faciles à digérer. Au contraire, la cuisson rend plus indigestes les fruits doux, sucrés et très-peu acides, qui, par son effet, cessent d'être rafraîchissants et deviennent plus nourrissants.

Le sucre produit sur les fruits les mêmes effets que la cuisson : il est absolument nécessaire aux fruits acerbes et acides, et il n'en est pas qu'il ne rende moins rafraîchissants et plus nutritifs. Dans les fruits conservés en gelées, en confitures, etc., on est forcé de mettre beaucoup de sucre ; il en résulte que les qualités des fruits sont tout à fait couvertes, et que c'est plutôt du sucre assaisonné de fruit qu'un fruit sucré. Voilà pourquoi les confitures, les gelées, les conserves, sont plus nourrissantes que les fruits dont on les tire, et rafraîchissent beaucoup moins. On sera donc d'autant plus sûr de conserver les qualités des fruits, dans ces préparations, qu'on les fera moins cuire, et qu'on y joindra moins de sucre.

En ajoutant des aromates, du vin, ou d'autres excitants, comme on le fait dans les compotes, on facilite

la digestion des fruits; mais lorsqu'on les conserve dans l'eau-de-vie, leurs propriétés disparaissent, et, au lieu de la substance douce, sucrée, acidule qui compose leur pulpe, il ne faut plus y chercher qu'une véritable liqueur, ou seulement une eau-de-vie adoucie.

Des Fruits huileux.

A l'exception de l'olive, tous les fruits huileux dont nous allons parler contiennent une quantité plus ou moins forte de fécule, qui en forme la base avec un mucilage doux ; ils sont, par conséquent, nourrissants; mais, en raison de l'huile qui se trouve jointe à ces principes, on n'en peut user qu'avec modération, et en les mêlant à d'autres aliments, autrement ils seraient indigestes; ils pourraient même, s'ils étaient conservés depuis longtemps, produire des ardeurs d'estomac et des douleurs violentes, parce que l'huile de ces fruits se rancit plus vite que si on l'avait séparée et gardée à part.

Cette remarque est surtout applicable aux *noix* qui deviennent âcres et désagréables par l'ancienneté. Au contraire, à l'état de *cerneaux*, elles contiennent plus de mucilage que de fécule et d'huile; c'est alors un aliment doux, presque sans saveur, et qui a besoin, pour être digéré, de l'assaisonnement du sel, du verjus ou du vinaigre qu'on y ajoute ordinairement. Entre ces deux extrêmes se trouve la noix verte, c'est-à-dire mûre et fraîche, que l'on mange jusqu'à la fin

de l'automne. C'est une amende tendre, et d'autant plus douce et agréable que la pellicule jaunâtre qui la recouvre est plus blanche. Elle se digère quand on en mange peu et que l'estomac est robuste ; mais comme elle contient beaucoup d'huile, c'est toujours un aliment assez indigeste. Il arrive même, le plus souvent, que l'on rend entiers les morceaux de noix que l'on a avalés. Ceci peut s'appliquer à toutes les amandes, qui ne se digèrent bien que quand elles sont tout à fait brisées, parce qu'à cet état l'huile étant en partie dissoute et étendue par le mucilage, la dissolution en est plus aisément et plus complétement achevée dans les sucs digestifs.

On peut appliquer aux *noisettes vertes*, aux *amandes fraîches*, ce que nous venons de dire des cerneaux, tandis que les *amandes*, les *noisettes* et les *avelines*, à leur maturité, ne diffèrent que très-peu des noix par leurs propriétés. Il en est de même de la *pistache*. Quant aux *amandes amères* et à celles de *pêches*, d'*abricots*, leur amertume est due à un principe aromatique qui n'est que de l'acide prussique, substance enivrante et vénéneuse dont l'effet pourrait devenir nuisible.

Une vingtaine d'amandes amères empoisonnent et peuvent causer la mort d'une personne adulte, une quantité moindre est suffisante pour un enfant.

Le *cacao* diffère des précédentes amandes en ce que la fécule, qui y est plus abondante, est unie à une matière colorante brune, un peu amère et aromatique, et que l'huile y est concrète, ce qui la fait désigner sous le nom de *beurre* de cacao. Cette amande est nourrissante, et serait même stomachique, et facile à

digérer, si elle contenait moins de cette huile concrète.

Elle ne se mange guère dans notre pays, mais elle joue un grand rôle dans la fabrication du chocolat dont elle fait la base.

Dans l'olive, l'on ne mange que la pulpe qui entoure le noyau. A l'état où on la sert sur les tables, on lui a ôté son âcreté, qui est très-forte, par des infusions et le séjour dans la saumure. Comme elle ne contient point de fécule et beaucoup d'huile, elle nourrit peu, se digère difficilement, et l'on fait bien de n'en manger que peu à la fois, seulement comme assaisonnement.

Chocolat.

On nomme ainsi un mélange intime de sucre et d'amandes grillées de cacao. C'est un véritable aliment qui se mange sec, ou mélangé au lait ou à l'eau. Il renferme des matières azotées, de l'albumine, de la fécule, de la graisse, des sels et jusqu'à de la caféine. On en fait un grand usage au Mexique, en Espagne et dans ses possessions, au Portugal, en Italie ; la France en fabrique et consomme de grandes quantités. Son excellent goût, sa valeur nutritive et la facilité de sa digestion en font par excellence l'aliment des personnes faibles et délicates, des jeunes enfants, des femmes et des vieillards. On l'aromatise avec la vanille, la cannelle. Sa digestion est plus facile cuit à l'eau avec un peu de fécule qui lui donne de la consistance, qu'au lait.

Toutes ces qualités n'existent que s'il est de bonne qualité, non falsifié avec des poudres inertes mélangées à de l'huile ou à de la graisse.

Le beurre de cacao qui est une substance grasse ayant la consistance du suif se retire de l'amande, il sert en médecine, et peut, lorsqu'il est frais, remplacer le beurre et la graisse dans les travaux culinaires.

Café.

C'est la semence d'un arbuste originaire de l'Arabie qui produit le plus célèbre ; de là il fut introduit par les Hollandais dans la Guyane; quelques pieds donnés au roi Louis XIV furent envoyés par lui en Amérique : un seul arriva et fut la source de toutes les plantations des Antilles.

Cette graine lorsqu'elle est verte n'a aucun parfum, mais le grillage développe en elle une amertume et un parfum suave que tout le monde connaît. Son infusion donne une boisson alimentaire qui renferme du glycose, une essence aromatique, des matières azotées et des sels. Torréfiée au blond ou au brun clair, elle a toutes ces propriétés, poussée plus loin, la torréfaction détruit toutes ses qualités et ne donne plus qu'une graine brûlée à saveur amère.

On a beaucoup discuté sur son utilité : les uns l'ont regardé comme un poison, les autres ont dit que sans lui il n'y a pas de vie intellectuelle possible. Erreur de chaque côté. Voici la vérité : l'infusion bien préparée est agréable, stimulante, excite la circulation, fait naître une sensation de bien-être, une

douce chaleur, réveille l'action du cerveau, relève les forces. Froide, son action est moindre, pris à jeun, il fatigue, énerve, peut causer des douleurs d'estomac, du dégoût, de la tristesse souvent. Il est surtout utile aux personnes phlegmatiques qui vivent dans un climat froid, ou au contraire dans un climat chaud et énervant exposées aux influences paludéennes. Il est aussi très-utile chez les vieillards, dont il excite les forces languissantes. Voltaire et Kant en faisaient un grand usage. Pris très-chaud, à la fin d'un repas copieux, il facilite la digestion, la règle et prévient la congestion du cerveau.

Presqu'aussi excitant que le vin et l'alcool, il n'en a pas les inconvénients. L'excès peut être préjudiciable, mais quel est donc l'abus dont on ne puisse en dire autant.

Il est contre-indiqué chez les personnes trop nerveuses et impressionnables, qui ont une affection du cœur, le pouls très-vif, les hypocondriaques, les goutteux, ceux qui ont des inflammations, des gastrites.

La propriété qu'il a d'empêcher le sommeil est très-connue, cependant l'habitude fait disparaître cet inconvénient.

Il entre dans plusieurs mets et surtout on le mélange avec le lait pour le repas du matin; c'est le déjeuner favori des ouvrières. On a accusé ce mélange d'une foule de méfaits dont il n'est pas coupable, tout au contraire, cette combinaison donne un aliment très-nourrissant sous un petit volume, beaucoup plus que le bouillon, mais pour cela il faut qu'il soit bien préparé. Voici une formule qui donne les meilleurs

résultats : on fait infuser un-demi litre d'eau bouillante avec 50 grammes de café, mélanger cette infusion avec un demi-litre de lait et 75 grammes de sucre.

Il y en a un grand nombre de variétés, les plus connus sont : le moka qui ne se consomme presque pas en France, quoiqu'on vende beaucoup d'autres variétés sous ce nom, c'est le plus célèbre ; le martinique qui est vert ; le bourbon jaune. Leur mélange donne la meilleure infusion, mais il faut les griller séparément, l'un ayant besoin d'une plus longue torréfaction que l'autre. Puis viennent le java, le ceylan, etc.

Thé.

L'usage de cette plante est répandu dans le monde entier ; sa consommation est supérieure à celle du café : elle n'a de rivale que celle de l'alcool. Employée de tout temps en Chine et au Japon, elle s'est étendue en Europe, en Amérique, dans l'Océanie, partout où les Anglais se sont établis.

C'est la feuille d'un arbuste. Après plusieurs manifestations successives qui ont pour but de développer son arome, on la livre au commerce. Il y a deux variétés : le thé noir et le thé vert qui proviennent de la même plante et ne diffèrent que par la préparation : le noir est plus doux et aromatique ; le vert est âpre, astringent et moins parfumé.

La composition du thé présente une moins grande quantité en poids de substances que le café, mais il y a une substance azotée alimentaire qui leur est commune : c'est la théïne ou caféïne.

Les effets excitants et toniques du café se trouvent avec moins d'intensité, il est vrai, produits par l'infusion du thé. Il constitue avec du pain et du beurre les repas intermédiaires que les Anglais prennent dans la journée; il est tout à la fois stimulant et réconfortant.

Son usage dans les indigestions est banal; il n'est personne qui ne l'ait ainsi employé; aussi, aux yeux de certaines gens passe-t-il plutôt pour une tisane alimentaire.

Dans toutes les occasions où on emploie le café on peut employer le thé; son usage sera préférable chez les personnes qui ne peuvent supporter le premier. Cependant j'ai vu des cas où le café ne causait ni agitation ni insomnie, tandis que le thé produisait l'effet contraire; ceci était dû à une susceptibilité personnelle.

Pour bien le préparer, il faut verser de l'eau bouillante sur les feuilles et laisser infuser dix minutes. Il ne faut jamais faire bouillir l'infusion; ceci, du reste, est une règle générale. La quantité doit être d'une cuillère à café pour une tasse, plus ou moins suivant la qualité.

DES ASSAISONNEMENTS

Toutes les substances que l'on joint aux aliments pour modifier leurs qualités, ou en ajouter de nouvelles, sont des assaisonnements. Les uns les adoucissent, ou sont plus capables de diminuer leurs propriétés excitantes que de les augmenter; les autres, et c'est le plus grand nombre, sont de véritables excitants : nous allons les passer en revue en commençant par les premiers.

Assaisonnements adoucissants.

Nous ne reviendrons pas sur ce que nous avons dit de la graisse, page 54, et nous traiterons d'abord de l'huile, qui est tirée des derniers aliments dont nous venons de parler.

De l'Huile.

La plus commune et la meilleure est sans contredit l'huile d'olives, mais il faut qu'elle ne soit pas ancienne, qu'elle soit, autant que possible, tirée par expression, sans feu et conserve une partie de sa couleur verte. Tout ce que nous allons en dire pourra s'appliquer aux autres espèces qui sont moins usitées,

et avec raison, parce qu'elles sont moins agréables, pèsent plus sur l'estomac, se rancissent plus vite, et s'allient moins aisément avec les aliments et le vinaigre.

L'huile est un peu plus nourrissante que le mucilage dont nous avons parlé page 89; mais elle ne pourrait être prise en aussi grande quantité, attendu qu'elle relâche fortement les organes, énerve leur action, les affaiblit au point de devenir un fardeau pour l'estomac et les intestins. C'est de cette manière qu'une certaine quantité d'huile devient un véritable purgatif, et, par conséquent, son rôle dans l'alimentation doit être borné à servir d'assaisonnement. Si on use d'une quantité notable d'huile, et ceci peut s'appliquer également à la graisse et au beurre, on doit s'attendre à un relâchement général; les fonctions languiront, et, s'il en résultait une apparence d'embonpoint, comme cela arrive quelquefois aux personnes qui font abus des aliments gras, ce serait plutôt une sorte de bouffissure avec faiblesse, que l'embonpoint qui caractérise la force et la santé. Le moindre inconvénient qui puisse en naître sera toujours de rendre les digestions lentes et pénibles, ce que l'on évitera en partie en prenant la précaution d'user en même temps d'assaisonnements excitants; mais il sera encore plus prudent de n'en prendre qu'une petite quantité, et avec beaucoup d'autres aliments.

Après l'huile d'olives, on ne mange guère que celle d'*œillet* ou de graines de pavot, qui n'est bonne que très-récente; celle de *faines* ou de graines du hêtre, et celle d'amandes douces, qui est fort agréable, mais peu employée comme aliment.

Du Beurre.

Le beurre est, comme on sait, la substance grasse qu'on retire du lait, et surtout de la crème. Il est bien plus aisé à digérer que l'huile d'olives, mais se rancit bien plus promptement, ce qui tient au petit lait et au fromage qu'il conserve. On en a la preuve en le fondant, puisque cette opération, qui le débarrasse de ces deux principes, suffit pour le faire conserver. Le même effet est obtenu en y ajoutant du sel qui absorbe le petit-lait et convertit la partie caséeuse en fromage sec; mais, sous ces trois états, le beurre a des qualités différentes. Le *beurre frais* doit aux deux principes du lait qu'il retient une saveur plus douce, plus agréable; il a aussi des qualités d'autant plus douces et rafraîchissantes qu'il est plus récent, parce que ces deux substances conservent leurs propriétés. On conçoit dès lors combien le beurre *rance* peut devenir nuisible; tous ses éléments s'étant altérés réciproquement, il s'y développe un acide particulier qui en forme une substance âcre et désagréable, réunisant les mauvaises qualités des matières grasses à une propriété irritante, capable de produire des accidents si on en use en assez grande quantité. Le *beurre fondu* n'a pas ces inconvénients, puisqu'il peut se garder longtemps sans altération; mais il n'est ni aussi agréable, ni aussi rafraîchissant que le beurre frais. Il a une saveur grasse et fade, à moins qu'on ne l'ait fait fondre à un feu très-doux, au bain-marie, et qu'on ne l'ait refroidi subitement dans de l'eau glacée. Le *beurre salé* se conserve également, sans perdre autant des qualités

du beurre frais, qui seulement sont modifiées par la présence du sel. Cependant, il est vrai de dire que du beurre frais est toujours préférable et plus rafraîchissant, même en y ajoutant autant de sel qu'en contiendrait le beurre salé auquel on le comparerait. Le bon beurre est nourrissant et plus sain que la graisse et l'huile, il n'a, pas plus que ces dernières substances, la propriété de produire de la bile, puisque, dans aucun des pays où l'on en consomme beaucoup, on ne voit plus de maladies bilieuses qu'ailleurs. Quand on l'a ajouté aux aliments, en le faisant pénétrer leur tissu par une douce chaleur, il les attendrit, les rend plus faciles à digérer et plus nourrissants; mais quand il est fortement chauffé, et surtout brûlé, il devient excitant comme le beurre mal fondu; il est moins nourrissant, mal digéré par les estomacs faibles; il produit des chaleurs, des indigestions, le *fer chaud*, etc.

La graisse, l'huile et le beurre sont donc des assaisonnements doux, mais il faut qu'ils soient récents et chauffés le moins possible. Toutes les sauces où ils entrent avec de la farine, des œufs, ou d'autres substances douces, comme le lait, la crème, etc., forment aussi des assaisonnements qui rendent les aliments plus nourrissants et plus doux, mais elles ne conservent ces qualités qu'autant que la cuisson n'a pas altéré les matières grasses.

Du Sucre.

Bien longtemps avant la découverte du sucre on

employait la matière sucrée fournie par les abeilles et que l'on appelle miel. Il n'y a guère que deux siècles qu'il est entré dans l'alimentation ordinaire, où il forme l'assaisonnement le plus doux, le plus agréable et le plus utile après le sel. Il se trouve uni dans la nature à un grand nombre de substances tels que les fruits, les légumes, etc. dont il facilite la digestion. S'il est pris avec excès, altéré par la cuisson ou les aromates, il devient échauffant.

C'est un aliment respiratoire qui laisse fort peu de résidu et se convertit en chyle aqueux qui facilite la formation de la graisse.

Les différents sucres sont : le sucre de canne, qui se trouve aussi dans la betterave, la carotte.

La glycose qui se trouve dans les fruits mûrs.

Le sucre de raisin qui se trouve dans d'autres fruits et enfin le sucre de lait. Ce dernier ainsi que le sucre de canne sont les seuls qui se cristallisent.

Ils sont inégalement sucrés, celui qui l'est le plus est le sucre de canne. Mais ce qu'il y a de remarquable, c'est que, sous l'influence des acides de l'estomac tous ces sucres se changent en un seul : la glycose. C'est à cet état qu'ils sont absorbés. Or le même phénomène se passe pour l'amidon et la fécule, et son union avec les organes n'est accompagnée d'aucune impression. On ne peut douter de sa propriété nutritive en remarquant que les nègres qui s'en nourrissent dans les sucreries, sont plus gras et plus replets que les autres. Il peut être conseillé sans danger, lorsqu'il est besoin, pour réparer les forces et l'embonpoint, d'un aliment qui se digère promptement; complétement et sans fatiguer les organes. Il produit d'ailleurs très-peu

d'excréments, et il n'y aurait qu'un très-grand abus de cette substance qui pourrait produire des accidents que certainement n'ont jamais vus ceux qui paraissent le plus les craindre.

Nous ne nous arrêterons pas au *miel*. Comme assaisonnement, et en petite quantité, ou étendu dans de l'eau, il diffère peu du sucre par ses propriétés; mais seul, à la dose de quelques onces seulement, il ne peut nourrir, parce qu'il devient purgatif. Dans tous les cas, le miel produit des vents et le plus souvent se digère mal.

ASSAISONNEMENTS EXCITANTS.

Le *sel* est le plus utile, le plus nécessaire, et aussi le plus employé de tous les assaisonnements.

Presque tous nos organes, le sang, la chair en contiennent. Il est absolument nécessaire pour l'artérialisation du sang; c'est-à-dire à l'acte de la circulation par lequel le sang veineux qui est chargé de tous les produits altérés se métamorphose au contact de l'air dans les poumons, devient rouge de noir qu'il était et propre à entretenir la vie.

Si on supprime absolument le sel de l'alimentation, on voit arriver plusieurs maladies telles que la chlorose, l'hydropysie avec pâleur et grande faiblesse.

Pris en quantité modérée, il donne aux aliments une saveur agréable, excite la secrétion de la salive et provoque l'appétit.

Son action, en s'étendant jusqu'à l'estomac, le sti-

mule; les liquides gastriques s'accumulent et la digestion devient plus rapide. D'un autre côté, il facilite la production du phosphate de soude qui absorbe et élimine l'acide carbonique dans la respiration.

Il se combine aussi avec certaines substances qu'il trouve dans le tube digestif et les rend solubles ; l'excès du sel s'élimine par les urines, la sueur, les excréments, etc. Il convient surtout aux gens faibles, chétifs, de tempérament lympathique, il les stimule et augmente leur force.

A haute dose, il devient véritablement excitant : les aliments trop salés produisent la soif et une chaleur dans la bouche et la gorge qui résulte de l'irritation de ces parties, laquelle se propage, on n'en peut douter, sur tout le trajet que parcourent ces aliments.

L'excès du sel est donc aussi nuisible que l'usage modéré peut en être avantageux; voilà pourquoi ce qu'on appelle les *salaisons* sont en général des aliments assez insalubres. On sale les viandes et les poissons pour les conserver, mais ce moyen augmente toujours la fermeté de leur tissu en en absorbant l'humidité ; en sorte que, même quand on les dessale avant de les manger, comme on le fait pour la morue, le hareng, le lard, etc., leur chair reste toujours plus sèche et moins facile à digérer que lorsqu'on la mange fraîche. On en peut dire autant des viandes *boucanées* qui sont également salées, et en outre désséchées à la fumée. Si l'on tient à ne prendre qu'une alimentation saine, il ne faut user de tels aliments qu'en petite proportion avec d'autres plus doux et frais, surtout avec des végétaux, de manière que ces viandes ne fassent partie d'un repas que comme assaisonnement seulement.

C'est ainsi qu'il faut manger les *anchois* qui, si l'on en prend trop à la fois, joignent les inconvénients des aliments salés à celui des viandes crues. Il en est de même de la *sardine* qui, au contraire, est un poisson très-délicat et facile à digérer lorsqu'on la mange fraîche et cuite. C'est à tort que l'abus du sel a été accusé d'être la source d'une foule de maladies et en particulier du scorbut.

Cette maladie tient à de mauvaises conditions d'hygiène, à l'humidité, à l'insalubrité et à l'insuffisance du régime ainsi qu'aux excès alcooliques.

Il n'est point à craindre, comme on le croit vulgairement, que l'abus du sel dans les aliments ordinaires produise la pierre, mais on peut raisonnablement en craindre de fâcheux effets dans les aliments trop salés.

Le *vinaigre* fort, s'il est porté pur dans l'estomac en certaine quantité, produit un resserrement, un agacement très-prononcés, et souvent même une irritation qui peut aller jusqu'à l'inflammation : à cet état c'est donc un astringent fortement excitant. Si, au contraire, on l'étend dans une grande proportion d'eau, on n'a plus qu'un acide léger, une boisson rafraîchissante, peu différente des autres acides végétaux très-étendus, et dans laquelle la présence du vinaigre facilite la digestion du liquide. Or, lorsqu'on ajoute le vinaigre en petite quantité aux aliments, il produit ce dernier effet : il est digestif sans être excitant, parce qu'il est étendu comme dans un liquide. Beaucoup de personnes ne peuvent bien digérer sans une *pointe de vinaigre* qui donne plus d'action à l'estomac

et excite l'appétit. Le vinaigre a encore pour effet d'attendrir les viandes que l'on y fait mariner, sans aucun danger parce qu'elles ne s'en imprègnent pas; mais il n'en est pas de même des fruits et des légumes que l'on y fait confire. Les *cornichons*, les *câpres*, les *graines de capucines*, les *oignons*, et tous les fruits confits dans le vinaigre, sont tellement pénétrés de ce liquide qu'il faut les considérer comme du vinaigre pur, et en attendre les mêmes effets. C'est donc avec raison que l'on en défend l'usage, et surtout l'abus, aux femmes, aux enfants, aux convalescents, qui les recherchent avec le plus d'empressement et auxquels ils sônt d'autant plus nuisibles que leur estomac est plus faible et plus irritable. Ce n'est pas non plus sans fondement que le vinaigre, ainsi que ces derniers condimens, passe pour maigrir, ou empêcher d'engraisser. Il est des personnes qui pour obtenir ces résultats, font abus du vinaigre, et elles n'y réussissent que trop bien, mais c'est aux dépens de leur santé, car, dans ce cas, la perte de l'embonpoint provient toujours d'une irritation de l'estomac ou des intestins, assez forte pour altérer la digestion, ou pour amener des maladies incurables.

La *moutarde* est encore un assaisonnement d'un usage très-fréquent. Elle n'est pas comme les précédents, susceptible de rafraîchir à petite dose : c'est toujours un excitant très-fort. On sait qu'en l'appliquant en cataplasme, ce qu'on appelle sinapisme, on fait venir des ampoules; on peut juger par-là de l'irritation excessive qu'elle produirait sur l'estomac étant prise en trop grande quantité; mais, mêlée aux ali-

ments qui manquent de saveur, ou qui n'exciteraient pas assez l'action de l'estomac, elle devient un digestif utile. On peut appliquer les mêmes réflexions au *raifort*.

Le *poivre* produit des effets semblables, et c'est par une erreur bien étrange qu'on le suppose rafraîchissant. Sa saveur très-piquante, la chaleur qu'il détermine dans la bouche et la gorge, la soif qui en résulte dénotent assez sa propriété échauffante.

Le *poivre-long*, le *poivre-cubèbe*, le *gingembre*, la *muscade*, le *piment*, les *clous de girofle*, les *épices*, etc., ont des effets analogues. La *cannelle*, le *laurier*, le *thym*, la *sarriette*, l'*anis*, la *coriandre*, etc., sont seulement aromatiques, et s'ils échauffent, ils n'irritent pas autant.

L'*ail* est aussi excitant que la moutarde, mais à l'état de crudité seulement, car la cuisson, et surtout la décoction dans un liquide, lui ôtent la plus grande partie de sa force. Il doit toute son énergie à un principe âcre et volatil que le feu détruit ; voilà pourquoi l'ail n'est un assaisonnement vraiment actif qu'à l'état de crudité. En relevant le goût des aliments, il en rend la digestion plus facile et plus prompte, et convient aux estomacs robustes et aux aliments grossiers, peu sapides. La *ciboulle*, l'*échalotte*, l'*oignon*, ne diffèrent de l'ail que par une action moins énergique. La *civette* et la *rocambolle* sont encore plus faibles.

Enfin, le *persil*, le *cerfeuil*, la *pimprenelle*, l'*estra*-

gon, la *passepierre*, etc., ne sont que des aromates que l'on emploie à l'état frais et qui, n'ayant pas une grande force, ne sont jamais dangereux.

Nous ne ferons également que nommer la *tomate*, la *pomme d'amour*; ce sont des assaisonnements rafraîchissants, et qui ne pourraient paraître échauffants qu'en les joignant à des sauces déjà fortement assaisonnées.

EFFETS GÉNÉRAUX DES EXCITANTS.

En général les assaisonnements nourrissent très-peu et n'ont qu'un effet secondaire dans l'alimentation; mais ils peuvent être utiles de trois manières : 1° en ajoutant des saveurs aux aliments; par là ils excitent l'appétit, et comme la digestion d'une substance qui plaît et flatte le goût est plus aisée, toutes choses égales; déjà sous ce rapport, ils facilitent la digestion; 2° ils modifient les qualités des aliments; c'est ainsi qu'en faisant séjourner les viandes dans le vinaigre, l'huile, le beurre, on les attendrit pour les rendre plus susceptibles d'être attaqués par les organes digestifs; 3° enfin l'excitation qu'ils déterminent dans ces derniers donne plus d'activité à la digestion, et c'est sous ce rapport surtout qu'ils sont vraiment digestifs.

Mais il ne faut pas en conclure que les assaisonnements sont toujours utiles, car de ces avantages peuvent naître des inconvénients réels. Ainsi, presque tous les maux qui naissent de l'intempérance seraient inconnus si l'appétit n'était point excité sans cesse par les saveurs variées que nos cuisiniers savent donner

aux mets les plus insipides. Il est rare que l'on fasse excès d'un aliment sans saveur, d'où il suit que le danger n'est que dans l'abus. La même réflexion s'applique à l'effet des assaisonnements pour exciter l'estomac et favoriser son action. Tant que l'agacement n'est pas trop fort, ou trop souvent renouvelé, ils sont vraiment salutaires et beaucoup d'aliments ne seraient point digestibles sans leur secours. Il est même des personnes dont l'estomac resterait inactif, si son action n'était réveillée par des excitants énergiques; mais c'est de cette manière d'agir que provient leur danger. Comme il est dans la nature des excitants de produire des effets de plus en plus faibles, quand, pendant un certain temps, une dose donnée d'assaisonnement a procuré une bonne digestion, l'habitude rend bientôt nulle l'impression qu'ils produisaient, l'on ne peut plus réveiller la sensibilité émoussée que par une dose plus forte, et l'on arrive ainsi à ne pouvoir plus digérer que des aliments épicés avec un excès vraiment dangereux.

L'excès des assaisonnements a donc deux résultats fâcheux : il excite un appétit factice qui fait manger au-delà du besoin; il irrite les organes au point de produire des digestions pénibles, difficiles, fatigantes et souvent troublées ou imparfaites. Aussi, c'est quelquefois bien plus à la qualité des mets qu'à leur quantité que sont dues les indigestions si communes chez les personnes habituées à une table somptueuse, et pour lesquelles le moindre inconvénien de l'abus des excitants est de blaser leur goût sur toute saveur qui n'est pas très-forte, ou de le rendre nul.

La conséquence à tirer de tout ceci est simple et facile; les assaisonnements sont utiles, mais on n'en peut tirer avantage qu'autant qu'on les emploie à petite dose et qu'on en use modérément.

PRÉPARATION DES ALIMENTS.

Comme les assaisonnements, elle a pour but de rendre les aliments plus agréables et d'en faciliter la digestion. Il est cependant des aliments qui n'ont besoin d'aucune préparation, et qui même y perdraient de leurs qualités : tels sont certains fruits, et même le lait.

Le nombre des végétaux que l'on mange crus est très-petit; après les fruits, ce sont principalement les salades, les radis, les raves, c'est ce que l'on appelle des *crudités*. La digestion en est toujours plus difficile que celle des végétaux cuits; il faut en laisser l'usage aux estomacs robustes, aux personnes en bonne santé et, dans tous les cas, il est prudent de n'en manger qu'en petite quantité et en les mêlant avec d'autres aliments plus salubres et plus nourrissants. On mange aussi quelques viandes crues : nous avons déjà nommé les anchois; on mange aussi du saumon, du jambon, ou du bœuf salé; enfin on trouve sur les tables certains saucissons faits de chair crue de mulets. Ces aliments sont très-nourrissants, quand l'estomac a assez de force pour les digérer. On n'en use, en général, qu'en faible proportion avec du pain et d'autres mets; le mieux serait de s'en abstenir tout à fait.

Presque toutes les substances alimentaires ont donc besoin de préparations dont la principale est la cuisson.

L'usage de la viande crue se répand de plus en plus dans la pratique médicale. Depuis un certain nombre d'années ses résultats sont excellents et supérieurs dans un certain nombre de cas à celui de la viande à moitié cuite; elle relève rapidement les forces, nourrit beaucoup sous un petit volume et par conséquent améliore le sang qui devient plus riche en globules. Dans la dernière période des maladies consomptives, son usage arrête la diarrhée, la transpiration nocturne, etc.

Voici le meilleur moyen de l'employer chez les enfants ou les grandes personnes faibles et chez les malades.

On prend de la viande maigre de filet ou de faux filet qu'on débarrasse des parties grasses et tendineuses, puis, après l'avoir finement hâchée, on la mêle avec de la confiture, surtout avec de la marmelade de prunes ou d'abricots, ce qui en facilite singulièrement la digestion.

Si les malades ont de la répugnance pour les matières sucrées, on en fait de petites boulettes ou pilules qu'ils avalent soit seules, soit avec de l'eau.

La quantité de viande ingérée de la sorte varie de 125 à 250 et 500 grammes par jour.

Dans les premiers temps il peut survenir une diarrhée fétide qui s'arrête d'elle-même, sans qu'on cesse l'usage de la viande crue.

Nous allons faire voir que l'usage et la sensualité ont fait adopter des préparations qui, en ajoutant aux

saveurs agréables des aliments, peuvent nuire à leur salubrité.

DES PATISSERIES.

Nous avons indiqué, page 47, la meilleure manière de cuire les farines; nous allons faire connaître ici la plus mauvaise. Nous avons dit : 1° que plus la fécule avait absorbé d'eau en cuisant, et s'était gonflée, plus la digestion en était facile; 2° qu'en convertissant la farine de blé en pâte, et en y ajoutant du levain, on obtenait le pain, le meilleur de tous les aliments. Or, la pâtisserie se fait également avec une pâte de farine de blé, mais au lieu de levain on y ajoute du beurre, des œufs, des assaisonnements, tels que des sucreries, des aromates, des amandes et d'autres substances tout aussi indigestes, en sorte que cette pâte ne lève pas comme dans le pain, la farine ne se gonfle pas comme en cuisant avec beaucoup d'eau; elle reste lourde, pesante, difficile à dissoudre dans l'estomac, et d'autant plus indigeste qu'elle forme des masses plus épaisses, ou que des ingrédients plus nuisibles y sont joints. Tout le monde sait combien pèsent la *croûte de pâté*, les *galettes*, les divers *flans*. Les *pâtes feuilletées* ne sont moins lourdes en apparence que parce qu'on n'en mange pas autant à la fois. Il en est de même de la *brioche*, qui, cependant, est un peu plus légère, la pâte qui la forme étant un peu levée. Le *biscuit* se digère mieux parce que la fécule y est en si petite proportion avec le sucre et le blanc d'œuf, qu'il n'a pas l'inconvénient des pâtes. Tous les *gâteaux* n'ont pas ces avantages, attendu qu'ils contiennent ordinaire-

ment plus de sucreries, d'aromates, de crèmes, d'amandes, etc., mais les *nougats* sont surtout indigestes, comme les amandes dont ils sont faits, et dont les mauvaises qualités sont encore augmentées par une grande quantité de caramel. Ainsi, à l'exception de quelques biscuits légers et bien frais, toutes les pâtisseries doivent être interdites aux estomacs faibles et aux personnes qui ont besoin d'une nourriture facile à digérer. Le *pain d'épice*, qui est fait avec de la farine de seigle et du miel, le plus souvent de mauvaise qualité, est un aliment lourd, indigeste au point de purger si l'on en mange beaucoup, et dont l'usage est beaucoup trop répandu, surtout chez les enfants.

Cuisson des viandes.

Avant d'indiquer les effets de la cuisson sur les viandes, nous devons, pour ne rien omettre d'essentiel, dire quelques mots de la *venaison*. On donne ce nom au gibier, et on entend plus souvent par le mot venaison l'odeur forte que contracte leur chair conservée. On sait que cette chair devient verte et que les chasseurs ne répugnent pas à la manger quand elle est dans un état de putréfaction assez avancé. A cet état, elle est attendrie et elle peut plaire à certains palais, mais il ne faut pas y chercher un aliment salubre. Ce n'est même qu'au moyen des aromates, qu'on ajoute en abondance en cuisant les viandes faisandées, que l'on prévient les mauvais effets de principes aussi putréfactifs. La même réflexion doit s'appliquer à la manière dont on cuit, sans les vider, certains petits gibiers, comme les mauviettes,

les bécassines et même les bécasses. Les entrailles, et surtout les matières qu'elles renferment, accélèrent le mouvement de putréfaction ; ces matières augmentent, d'ailleurs, les qualités excitantes des assaisonnements, en sorte que l'on a tout à la fois un mets très-échauffant et capable de produire la putréfaction. Nous savons bien que les personnes qui aiment les venaisons, et en usent sans éprouver de mauvais effets, ne nous croiront pas; mais nous leur demanderons pourquoi elles rejettent du poisson aussi *avancé*, et qui ne serait pas plus malfaisant ?

Au surplus, on cuit les viandes de quatre manières : on les fait bouillir, rôtir, à l'étuvée ou frire. Nous avons parlé du *bouilli*, page 58; il nous suffira de rappeler que les viandes bouillies ont donné à l'eau tous leurs sucs nourrissants; leurs fibres restent sèches, et, loin d'être attendries, elles sont plus difficiles à dissoudre dans l'estomac. Voilà pourquoi le bœuf, ainsi que toutes les autres viandes *bouillies*, finissent, après avoir été péniblement digérées, par fournir beaucoup d'excréments et peu de nourriture au corps.

C'est le contraire pour le *rôti*, parce que le feu saisit sa surface, et y forme, selon le degré de chaleur et la qualité de la viande, une couche plus ou moins colorée, qui retient toutes les parties que l'eau aurait extraites. Dans cette préparation la chair conserve presque tout son jus ; aussi est-elle plus soluble dans l'estomac, plus tonique, plus nourrissante que par tout autre mode de cuisson. Il est même des viandes qu'il faut absolument cuire ainsi pour les faire digérer : tels sont le cochon de lait, l'agneau, le chevreau

et même le veau. Mais les viandes noires, qui sont naturellement toniques, le deviennent souvent trop quand on les fait rôtir, du moins pour certains estomacs qui ne peuvent supporter les excitants.

L'étuvée se fait de deux manières : l'on cuit la viande dans son jus avec un peu d'eau dans un vase clos. Le liquide qui ne couvre que la partie inférieure de la viande se réduit incessamment en vapeur, laquelle ne pouvant s'échapper pénètre son tissu, l'amollit sans la dessécher, en sorte qu'elle est à la fois humide, tendre, remplie de jus, et par conséquent facile à digérer et nourrissante : tels sont le *bœuf à la mode* et les daubes. L'autre sorte d'*étuvée* est moins saine en ce qu'on y a joint du vin, plus d'aromates et d'assaisonnements, et que la sauce y étant plus étendue a extrait une partie du jus de la viande : c'est ainsi qu'on prépare les poissons sous le nom de *matelottes*, le lièvre, et même le lapin, sous le nom de *civet*, ainsi que le chevreuil et d'autres gibiers.

Dans la *friture* il se forme à la surface de la viande une espèce de croûte, d'enveloppe mince, formée de graisse, de beurre ou d'huile. Nous avons dit que ces substances grasses sont d'autant moins saines qu'elles ont été chauffées davantage; or, une chaleur très-forte étant nécessaire au succès de cette préparation, on ne doit pas s'étonner que la friture soit excitante et dangereuse pour les estomacs faibles et irritables, d'autant plus, surtout, que la couche grasse est plus épaisse, que les viandes sont entourées de pâte qui absorbe plus de friture, et que cette dernière a été

chauffée plusieurs fois et plus fortement. On doit convenir, toutefois, que tout le danger de cette préparation se rencontre dans la surface frite; car si on rejette cette croûte pour ne manger que la viande, on la trouve tendre, savoureuse et nourrissante, parce qu'elle a conservé tout son jus. Au surplus, les meilleures fritures sont celles des poissons frais, peu gros, afin qu'ils cuisent plus promptement, et enduits seulement d'un peu de farine avant de les mettre dans la matière grasse, dont il faudrait ne se servir qu'une fois.

Enfin ce qu'on appelle les *roux*, qui se font avec de la farine roussie dans le beurre, la graisse ou l'huile, et dans lesquels on fait cuire les viandes, sont encore plus dangereux et ne peuvent être supportés que par les estomacs très-robustes. C'est une des préparations les plus excitantes, les plus capables d'irriter, de déranger la digestion, de causer des aigreurs et des douleurs d'estomac.

De la Cuisson des Légumes, des Herbes potagères, etc.

La plus grande partie de ces aliments se cuisent dans l'eau; quelquefois on se sert aussi de l'eau dans laquelle ils ont cuit pour les assaisonner; le plus souvent on la jette et on en achève la préparation en les passant dans le beurre, la graisse, etc., et l'on y ajoute des assaisonnements. Pour se faire une idée exacte des propriétés d'un mets ainsi apprêté, il faut se rappeler les qualités de l'aliment principal, celles des assaisonnements, et juger par là de l'effet mixte

qui peut en résulter, en tenant compte des modifications produites par le feu, suivant que la cuisson est plus ou moins forte. La cuisson dans l'eau attendrit les végétaux et en rend la digestion plus facile, plus prompte ; l'eau leur enlève souvent des principes âcres, excitants, et par là les adoucit ; mais il en est beaucoup qui sont assez doux et assez faciles à attendrir pour n'avoir pas besoin de cette espèce de cuisson. Il suffit d'y mettre une petite quantité d'eau ou de lait, de bouillon, de vin, etc., qu'ils absorbent et de les *sauter*, suivant l'expression de cuisine, dans le beurre, la graisse ou l'huile, avec des assaisonnements convenables, pour les mettre en état d'être attaqués par les organes digestifs. Toutefois, il faut remarquer qu'il y a une grande différence dans les propriétés de ces aliments quand on les prépare *au gras* ou *au maigre*. Les premiers se font avec de la graisse, du bouillon, du jus de viande, des gelées, des assaisonnements aromatiques et plus ou moins de sel ; ils ont par conséquent toutes les qualités échauffantes des viandes, mais seulement à un moindre degré s'ils sont très-doux, comme, par exemple, les épinards, les navets, les salsifis, les pommes de terre, etc. Au maigre, au contraire, ils conservent presque toutes leurs qualités que ne leur font pas perdre le beurre frais, l'huile, le lait, le sucre, le jaune d'œuf ou d'autres assaisonnements doux qui servent à les préparer ; ils ne seraient échauffants qu'autant qu'une trop forte cuisson aurait donné de l'âcreté au beurre ou à l'huile, ou que l'on y aurait ajouté des aromates en quantité trop forte.

Du Degré de cuisson des Aliments.

Il y a à cet égard des règles établies qui sont bien plus destinées à flatter le goût qu'à rendre les aliments salubres. Nous avons expliqué pourquoi les aliments qui contiennent de la fécule ont besoin d'être cuits complétement. Il faut également une cuisson entière aux légumes et aux plantes dont nous venons de parler en dernier lieu, parce que, s'ils n'étaient cuits qu'à moitié, ils seraient durs, coriaces, et d'autant plus difficiles à digérer que les assaisonnements gras dont ils sont enduits en empêcheraient la dissolution dans l'estomac. Mais c'est surtout la viande qu'il importe de cuire *à point.* Trop cuite elle sera desséchée, racornie, privée de sucs, de graisse, moins tendre, moins facile à digérer, moins riche en principes nutritifs et réparateurs, et elle fournira une alimentation moins bonne. Si au contraire une viande n'est pas assez cuite, *saignante*, elle est plus molle que vraiment tendre, la dent la divise imparfaitement et sa digestion fatigue l'estomac; mais elle est très-nourrissante. Ce qu'il faut, c'est qu'elle soit *assez cuite.* Cependant on peut établir en règle qu'il est préférable de la manger avant que la cuisson en soit complète que de dépasser ce terme. Au surplus, on doit aussi avoir égard à la qualité et à l'espèce des viandes. Les blanches, et surtout peu faites, ont besoin d'être plus cuites que du mouton ou du filet de bœuf, et par conséquent les animaux vieux ont besoin de plus de

cuisson que les jeunes. Enfin on peut aussi donner quelque chose au goût, aux habitudes.

Telles sont les réflexions qu'il nous a paru utile de soumettre à nos lecteurs pour faire connaître les véritables propriétés des aliments : nous allons maintenant indiquer les règles de leur emploi.

RÈGLES

ET PRÉCAUTIONS LES PLUS PROPRES A ASSURER UNE BONNE DIGESTION.

Ce ne serait point assez de connaître les qualités des aliments si l'on ne savait pas régler leur emploi. Un mets très-sain pourrait devenir indigeste et même dangereux, par cela seul qu'il serait pris avec répugnance; par la même raison on voit passer avec la plus grande facilité un très-mauvais aliment que l'on désirait beaucoup et que l'on a mangé avec plaisir. On doit donc considérer comme première condition d'une bonne digestion que les aliments paraissent agréables.

Mais il faut en même temps que le plaisir d'user d'un mets qui plaît prenne sa source dans un appétit vrai; car si l'on mangeait sans faim, quelque agréable que parût un aliment, il ne pourrait être que mal digéré. Par conséquent le moment où la faim se fait sentir est le plus favorable pour prendre les repas.

La manière de manger influe bien plus qu'on ne pense sur la perfection de la digestion. Les personnes qui mangent lentement, parce qu'elles mâchent beaucoup, digèrent bien mieux que celles qui semblent engloutir les aliments. C'est pour cela que ceux qui

manquent de dents digèrent mal, en général, leurs aliments arrivant dans l'estomac sans avoir été assez divisés et assez imprégnés de salive.

Il faut avoir soin de ne pas manger avant que la digestion du repas précédent soit achevée, et l'on peut présumer qu'elle est faite quand le corps devient agile, que le sommeil a été léger, que l'estomac paraît libre, que le ventre se vide, et surtout que l'appétit revient. Si l'on fait entrer des aliments dans l'estomac avant que ceux du dernier repas en soient sortis, la digestion de ceux-ci est arrêtée, ne se fait plus qu'avec celle des seconds, et ce mélange produit un mauvais chyle.

Il n'est pas non plus sans dangers de laisser l'estomac trop longtemps vide. Indépendamment de tous les inconvénients de la faim prolongée, l'on doit craindre que cet organe resserré, et même irrité par une longue abstinence, ne se trouve mal disposé lorsque des aliments y arrivent; l'on doit, dans ce cas, ne faire usage que de substances légères, en petite quantité d'abord; autrement on risquerait de se donner une indigestion dangereuse.

Mais est-il plus avantageux de remplir l'estomac aussitôt qu'il est vide, ou faut-il attendre un certain temps? Dans le premier cas les organes digestifs ne seraient jamais en repos et comme un exercice continuel est toujours plus ou moins nuisible, il paraît mieux de les laisser reposer, de ne manger que quand le besoin se fait sentir et même de le supporter un peu pour être sûr qu'un certain délai s'est écoulé depuis la sortie des aliments de l'estomac. Non-seulement alors on peut croire que l'estomac se sera reposé de manière

à pouvoir ensuite agir avec plus de force et de régularité, mais le même résultat pourra être obtenu de la digestion dans le premier intestin et dans les suivants, de sorte que chacun des organes digestifs ne rentrant en exercice qu'après un repos plus ou moins long, l'ensemble de la digestion en sera plus facile et plus parfait. C'est d'après ces considérations qu'il faut régler la fréquence des repas et que l'on peut sentir combien il est nuisible de laisser manger les enfants presque sans interruption, comme il arrive souvent. Il ne le serait pas moins de les astreindre à un trop petit nombre de repas, leur digestion étant très-prompte. Les vieillards doivent aussi manger souvent parce qu'ils ont besoin de faire des repas moins copieux; il en est de même des personnes faibles. Enfin on pourrait encore citer des exceptions nécessitées par les tempéraments, les habitudes, etc; mais le mieux sera toujours de faire trois repas dans les vingt-quatre heures, que de n'en faire qu'un, ou même deux, parce que la digestion d'une plus petite quantité d'aliments est plus aisée que celle d'une grande.

Les opinions sont partagées sur le temps le plus favorable pour prendre les repas. La seule règle que l'on doive prescrire à cet égard, c'est de ne point prendre d'aliments au moment de se livrer à un exercice violent ou au sommeil. Dans le premier cas on risquerait de voir la digestion troublée ou trop accélérée; dans le second elle serait ralentie. On ne saurait douter que pendant le sommeil la digestion ne soit plus lente, puisque le matin l'on a à peine faim, bien qu'il se soit passé douze à quinze heures depuis le dernier

repas, tandis que le déjeuner, même aussi copieux, est digéré au dîner après cinq ou six heures seulement. Enfin il est d'observation que l'on a moins faim au dîner si l'on a dormi après le repas du matin, et cela tient à ce que, durant le sommeil, l'estomac est livré à lui-même, que son action n'est pas aidée comme pendant la veille où tous les mouvements du corps, et surtout ceux de la respiration qui est plus fréquente, le pressent et l'excitent sans cesse; d'où l'on peut conclure qu'en général *la méridienne* est une mauvaise habitude, ce qui n'empêche pas que, par exception, elle soit utile dans les climats et les temps très-chauds, parce que l'exercice pourrait alors être une fatigue capable de troubler les repas; il en est de même pour les personnes qui, par l'effet de l'habitude, ne peuvent s'en dispenser sans éprouver du malaise.

Il est des précautions générales qui assurent également une bonne digestion. Ainsi, il ne faut pas se mettre à table immédiatement après un exercice qui a mis en sueur, ou après un travail d'esprit très-soutenu, après un accès de colère, une grande joie, une grande frayeur ou toute autre émotion vive. Mais c'est surtout après le repas qu'il faut éviter les impressions vives soit morales soit physiques. On sait qu'une nouvelle fâcheuse, une impression pénible causent une indigestion de même qu'un froid trop vif, une chaleur trop forte, un bain, une odeur désagréable, etc.; mais comme à cet égard chacun a sa disposition propre et que ce qui nuit aux uns est sans effet sur les autres, nous dirons que la meilleure règle pour bien digérer est d'éviter tout ce que l'on sait être capable de ralentir, de troubler, ou même de trop accélérer

l'action de l'estomac avant, pendant et après le repas.

La mesure, dans la quantité des aliments est d'une grande importance. On ne pourrait la fixer d'une manière générale, puisqu'elle diffère chez chaque individu selon le tempérament, la profession, les habitudes, etc. Nous dirons seulement qu'il ne faut pas dépasser le besoin; car, indépendamment des incommodités qui en résulteraient dans le moment, on préparerait dans les organes digestifs des dérangements graves et persévérants. Nous pourrions placer ici sur l'intempérance un beau chapitre dont le texte nous serait fourni par les moralistes de tous les temps; nous nous bornerons à rappeler le proverbe: « La « bouche fait périr plus d'hommes que l'épée. »

Toutefois il faut convenir qu'il y a aussi du danger à ne point prendre une quantité suffisante de nourriture. L'estomac agit avec force sur les aliments, la digestion en est prômpte; mais il reste trop longtemps vide: ce qui produit un malaise qui augmente la faiblesse résultant d'une réparation insuffisante. Je dois encore ajouter que la faim, qui le plus souvent règle la quantité des aliments, serait quelquefois un guide infidèle. Il est par exemple beaucoup de personnes qui n'éprouvent pas le sentiment de la faim, et qui ne mangent que parce que les habitudes sociales les ramènent à table à de certaines heures. Il en est d'autres au contraire dont l'appétit dévorant ne pourrait être satisfait sans danger. C'est surtout dans les convalescences que cet effet s'observe, et qu'il est plus dangereux. Le mieux est donc de chercher la quantité d'aliments que l'on digère facilement et qui suffit au

besoin et à la subsistance, et de prendre cette mesure pour règle une fois qu'elle est connue.

La chaleur des aliments est une qualité qu'il ne faut pas regarder comme indifférente. Bien que le goût et l'habitude puissent expliquer .des exceptions à cet égard; que, d'un autre côté, des mets que la bouche a pu conserver sans inconvénients pendant tout le temps de la mastication ne semblent point devoir être incommodes à l'estomac, il n'est pas moins certain qu'une chaleur modérée est ce qui favorise le plus la digestion. En effet, les aliments trop chauds irritent les organes digestifs; tandis que tout à fait froids ils ont besoin de s'échauffer dans l'estomac pour que la digestion s'en achève; or cet échauffement, et par conséquent la digestion, sont d'autant plus difficiles que la quantité d'aliments froids est plus considérable. Mais la plus importante de toutes les précautions, pour bien digérer, consiste à n'user que de mets simples et en petit nombre. C'est aussi le meilleur moyen d'entretenir la santé et de prolonger la vie. La diversité des mets est une des causes les plus fréquentes de mauvaises digestions, outre qu'elle entraîne à prendre une quantité d'aliments qui excède le besoin et fatigue; en sorte que tout ce que nous avons dit précédemment de l'excès et de l'abus des assaisonnements trouverait ici naturellement sa place, et nous y renvoyons.

Enfin les dispositions individuelles sont plus ou moins favorables à la digestion; il est des personnes dont l'estomac ne supporte que des aliments légers et doux; d'autres ont besoin de mets grossiers ou très-excitants pour réveiller l'action de leurs organes.

Mais, ce qui est remarquable, et semble donner le démenti à la première règle que nous avons établie en commençant cet article, c'est quelquefois l'espèce d'aliment qui plaît le moins réussit le mieux. Dans ce cas il faut se laisser conseiller par l'effet des aliments et leur facile digestion, plutôt que par le goût ou la répugnance; il importe surtout de manger sans crainte, et après le repas de ne plus penser à son estomac. A cette occasion nous rappellerons que beaucoup de personnes nerveuses ne digèrent bien que quand des distractions les empêchent de se livrer à la crainte d'une indigestion.

Les propriétés des substances alimentaires ont une influence d'autant plus profonde sur l'organisation et la santé, que leurs effets se répètent plusieurs fois chaque jour et durent pendant longtemps. On doit donc s'attendre à des modifications très-grandes dans la constitution du corps si les aliments ont des propriétés bien tranchées, ou opposées à l'état des organes. Heureusement que l'habitude a bientôt fait perdre une partie de cette influence, et puisque Mithridate s'était habitué aux poisons, on ne doit pas s'étonner qu'un régime qui d'abord paraît, à en juger par les premiers effets qu'il produit, devoir modifier profondément le tempérament, finit par ne produire à la longue qu'une faible impression, et en définitive le corps conserve à peu de chose près sa complexion primitive, comme, à la longue, il se façonne aux climats, aux saisons, aux températures, etc. Néanmoins il suffit que cette influence soit réelle pour que nous indiquions les propriétés. les plus franches des aliments; nous les réduirons à trois seulement.

DES ALIMENTS ADOUCISSANTS OU RAFRAICHISSANTS.

Les aliments de cette classe sont, sans contredit, les plus nombreux, et, parmi eux, les fécules sont les plus nourrissants. Le sucre, le lait, le beurre, l'huile, sont les plus doux; les mucilagineux, comme les épinards, la laitue, les carottes, les navets, et autres semblables, les moins nourrissants; les fruits les plus rafraîchissants, surtout ceux qui sont rouges et acidules; la gélatine et la chair des jeunes animaux sont légers, rafraîchissants et assez nourrissants, s'ils ne sont pas trop visqueux; tous ces aliments dont les qualités ont été expliquées, n'excitent point les organes, n'échauffent point, et nourrissent plus ou moins, mais en produisant une sorte de calme, de relâchement, de faiblesse même, qui caractérisent les effets de ce qu'on appelle le *régime maigre.*

On pourrait donc croire que ce régime est incompatible avec la santé et la vie. Il n'en est rien cependant. Les religieux trappistes suivent le régime maigre absolu, pain, pommes de terre et autres légumes cuits à l'eau et au sel, soupe sans beurre, graisse ni huile, où le lait n'entre qu'à certaines époques, fruits; et malgré cela, un grand nombre vit vieux, la phthisie pulmonaire s'arrête, le choléra, la fièvre typhoïde ne les atteint pas ou fort rarement.

Les rameurs de Caïques du Bosphore et les portefaix de Constantinople qui sont extrêmement remarquables par leur force physique et leur bonne santé vivent exclusivement, malgré le travail fatiguant auquel i se livrent, de pain et de fruit.

L'exercice, le grand air et le calme de l'esprit, ont une grande part assurément dans leur bonne santé.

Nous croyons du reste qu'on abuse considérablement à notre époque du régime gras et qu'il serait temps de revenir au régime maigre, si non exclusivement, du moins devrait-on l'employer davantage, surtout dans certaines maladies chroniques telles que la phthisie pulmonaire.

DES ALIMENTS TONIQUES OU FORTIFIANTS.

Nous devons placer en première ligne les fécules assaisonnées avec de légers aromates, ou avec du bouillon gras; les légumes et les mucilagineux assaisonnés au jus, les animaux à chair blanche, les oiseaux, les poissons, les œufs, les champignons et tous les aliments qui nourrissent beaucoup sans échauffer. On remarquera que nous ne mentionnons ici aucun des assaisonnements excitants; car si nous parlons de bouillon gras et de jus, ce n'est que parce que la grande quantité de fécule ou de mucilage qui doit s'y trouver jointe peut en atténuer l'action échauffante. Il ne faut plus regarder ces derniers aliments comme adoucissants ou rafraîchissants; ils sont très-nourrissants, ils fortifient le corps, mais ne produisent pas ce calme, cette diminution de l'activité vitale qui résultent de l'usage exclusif des précédents. Sous l'influence de ce régime le tempérament prend et conserve de la vigueur; il est bien nourri, la santé est entretenue, et la vie peut être prolongée sans accidents. Le caractère des aliments toniques est de

contenir une dose suffisante d'assaisonnements excitants pour en déterminer une facile digestion, sans fatiguer l'estomac. On peut, d'après cela, regarder comme le repas le plus salubre celui qui se composera de bon pain, de légumes bien cuits et peu assaisonnés, de poissons légers et peu gras, de viandes blanches assez faites, et d'autres semblables : c'est le régime tonique.

DES ALIMENTS EXCITANTS OU ÉCHAUFFANTS.

Nous appelons ainsi tous ceux qui, introduits dans l'estomac et les intestins, y produisent une impression subite et forte, en réveillant l'action et accélérant la digestion. Ces aliments sont de trois sortes : 1° dans les uns, une substance très-nourrissante contient naturellement des principes excitants : telles sont principalement les viandes fortes et colorées, comme le bœuf, le mouton, le cochon, le chevreuil et les différents gibiers. On sait, d'après les détails dans lesquels nous sommes entrés, que ces substances n'ont besoin d'aucun assaisonnement pour exciter, échauffer. Il en est de même, parmi les végétaux, du céleri, des oignons, des choux, des truffes, etc., qui, en nourrissant moins, échauffent presque autant; 2° il en est d'autres qui échauffent beaucoup sans nourrir; ce sont tous les assaisonnements excitants que nous avons passés en revue, page 114; 3° enfin tous les aliments sans exception peuvent devenir échauffants lorsqu'on y ajoute une quantité notable de ces derniers. On conçoit en effet que la substance la plus douce

cesse de l'être si on l'assaisonne fortement avec de l'ail, de la moutarde, du poivre, de la muscade, des épices et autres semblables. Il suit de là que ces trois sortes d'aliments sont très-échauffants; mais les premiers nourrissent et excitent naturellement; les seconds nourrissent peu et échauffent fortement; enfin dans les derniers la qualité nutritive est naturelle, et ils ne sont échauffants qu'en proportion des préparations qu'on leur fait subir, et des assaisonnements qui y sont joints.

D'après ces explications il sera facile de reconnaître à laquelle de ces trois classes appartient une substance alimentaire quelconque, suivant qu'elle sera douce, fortifiante ou excitante; et bien que nous n'ayons cité qu'un petit nombre d'exemples les plus remarquables pour chacune, nous pourrons beaucoup abréger les considérations dans lesquelles nous allons entrer pour guider dans les aliments.

DU CHOIX DES ALIMENTS.

Il semblerait qu'après avoir passé en revue tous les aliments, fait connaître leurs qualités, et par conséquent signalé les meilleurs, le choix de ceux qui doivent être préférés est suffisamment indiqué; mais il n'en est point ainsi. Ce n'est pas assez qu'un aliment soit par lui-même bon, nourrissant et salubre, il faut en outre que, par les propriétés dont il est doué, il soit approprié aux circonstances auxquelles on l'applique. Les observations suivantes sur le régime des âges, des sexes, etc., bien que très-succinctes, suffiront pour mettre cette vérité hors de doute.

DU RÉGIME DES AGES.

Le régime, en général, se compose de la quantité et du choix des aliments. Sous le premier point de vue, on peut réduire toutes les règles du régime des âges à la stricte application d'un aphorisme d'Hippocrate dont le sens est que l'abstinence est d'autant plus difficile à supporter que l'âge est moins avancé. En effet, l'enfant peut d'autant moins supporter l'abstinence qu'il est plus jeune, parce qu'il a une plus grande énergie de vie, des mouvements intérieurs plus vifs comme toutes les actions extérieures, enfin un be soin de réparer leurs forces plus fréquemment, parce que la nutrition est active comme l'accroissement; il suit de là que l'enfant, surtout s'il est très-jeune, doit faire des repas très-répétés, et que dans ses maladies il doit toujours être mis à une diète moins rigoureuse. Dans l'adolescence il faut plutôt une nourriture abondante que des repas fréquents. Il en est à peu près de même dans la jeunesse; mais si, après l'accroissement, l'appétit et l'habitude de prendre beaucoup d'aliment, continuent encore, il est bien certain que le corps n'en a plus le même besoin. Aussi voit-on le plus ordinairement que, dans l'âge viril, l'on mange moins, l'appétit est moins fort, et enfin, dans la vieillesse, la vie diminue d'énergie, les digestions deviennent lentes, le corps n'a plus besoin de réparation, l'abstinence est facilement supportée, et alors il serait dangereux de faire des repas fréquents et trop copieux. Aussi, dans leurs maladies, on peut presque toujours mettre les vieillards à la diète sans aucun inconvénient, et le défaut

d'appétit n'est point chez eux un mauvais signe comme dans les autres âges, et surtout dans l'enfance.

Chaque âge exige aussi une qualité particulière d'aliments. Le lait de sa mère est certainement ce qui convient le mieux à l'enfant nouveau-né. C'est un liquide clair, très-peu nourrissant, et qui suffit parce qu'il ne faut pas encore nourrir, mais évacuer. On doit même commencer par donner de l'eau sucrée avant de faire téter l'enfant. Cette dernière précaution est encore plus nécessaire lorsqu'on a recours à une nourrice dont le lait, épais et consistant, fatiguerait les organes de l'enfant si on ne les préparait d'avance à le recevoir en donnant pendant quelques jours cette même eau sucrée, que l'on aromatise avec de la fleur d'oranger ou de la cannelle, s'il est nécessaire de ranimer ses forces. Il ne faut pas donner le sein immédiatement après l'accouchement, mais aussitôt que la mère est replacée dans son lit, et y a pris quelques heures de repos. Dans tous les cas, si des circonstances empêchent de donner aussitôt le lait de la mère ou d'une nourrice, il faut se garder de nourrir l'enfant, comme on le fait souvent, avec des farineux et encore moins du bouillon de viande. Pendant deux ou trois jours, il n'a besoin que d'une boisson douce, telle que l'eau d'orge ou de gruau, ou seulement de l'eau miellée qui favorise les évacuations; ensuite du lait peut suffire pendant plusieurs jours; encore fait-on bien quelquefois de le couper avec les mêmes boissons. Il est cependant avantageux de donner des aliments de bonne heure, surtout quand l'enfant est fort et paraît en avoir besoin. Ce régime le rend plus ro-

buste et il se trouve toujours préparé au sevrage, s'il devient subitement nécessaire. On fera bien de donner après la première ou la seconde semaine une bouillie légère, ou une panade de croûte de pain peu épaisse. Il faut toujours commencer par une petite quantité, surtout si la mère ou la nourrice a beaucoup de lait. On doit un peu aromatiser les bouillies ou les panades, les sucrer plutôt que les saler, et quand on emploie le bouillon gras le faire avec très-peu de bœuf et une forte proportion de veau ou de poulet. Ce régime est préférable au lait de vache, qui, le plus souvent, se digère moins bien seul qu'uni à une fécule: cette union fournit en même temps une nourriture plus substantielle. La bouillie n'est d'ailleurs un mauvais aliment que quand on en laisse trop prendre, ou qu'elle est mal préparée; mais en petite quantité avec d'autres aliments, et faite avec de la farine de blé torréfiée d'avance et bien cuite, elle n'a jamais d'inconvénients.

Lorsque l'enfant est privé de lait de femme, il est préférable de lui donner celui d'ânesse; mais si l'on veut qu'il profite des avantages de l'*allaitement*, il vaut mieux avoir recours à une chèvre qui est plus facile à dresser. On remarque que l'enfant nourri avec du lait de chèvre est plus vif qu'avec celui de vache; il a même quelquefois des insomnies. Pour un enfant nouveau-né, si on ne donne pas le lait d'ânesse, il faut couper les autres espèces avec de l'eau sucrée, une eau de chiendent ou d'orge légère, du petit lait, ou enfin avec du lait d'amandes. On commence par couper avec moitié de ces liquides; mais on en diminue successivement la dose. Au surplus, il est encore

plus nécessaire de joindre les bouilles, les panades et les soupes à cet allaitement artificiel, que quand l'enfant prend le lait au sein.

La chèvre devra être jeune, mais cependant ne pas être à sa première portée, parce que le lait est peu abondant et tarit de bonne heure. Trop âgée elle donne un lait inférieur et en petite quantité, celui des blanches a moins d'odeur et doit être préféré. On la nourrira avec des végétaux verts, des légumes, tels que la carotte, la betterave, il faut la tenir proprement et la traiter doucement. Celles qui ont déjà servi comme nourrices sont préférables.

Lorsqu'il est impossible à la mère d'allaiter ou de se procurer une chèvre, il faudra donc se servir de lait pris à une vacherie, que l'on fera boire à l'enfant, soit avec un biberon, soit avec une timbale d'argent. Cette méthode est la moins bonne, mais quand on ne peut faire autrement, il faut bien s'y résoudre et avec beaucoup de sollicitude, de bonnes conditions hygiéniques et surtout le séjour à la campagne, on peut obtenir des résultats satisfaisants.

Voici les règles qu'il faudra suivre :

1° Se servir du même animal.

2° Prendre le lait frais tiré et chauffé seulement au bain-marie à 30 degrés.

3° Si le lait est trop crémeux, l'affaiblir avec de l'eau sucrée, puis à mesure que l'enfant se fortifie le lui donner presque pur, puis pur.

4° Alterner si faire se peut avec l'allaitement maternel, quelqu'incomplet qu'il soit, dans les premiers mois, puis à partir du cinquième ou sixième donner quelques légères panades passées au tamis et sucrées.

Plus tard on les donne plus épaisses, mêlées de lait ou de bouillon. La quantité sera de six cuillerées à bouche pour commencer, puis ensuite on se guidera sur l'appétit et les forces de l'enfant.

Quant à l'âge du sevrage, c'est celui où l'enfant peut se passer de téter; aussitôt, par conséquent, qu'il peut digérer toute espèce d'aliments. Il n'est pas de meilleure règle à cet égard, que la présence chez l'enfant de presque toutes ses dents parce que c'est la preuve que l'estomac est apte à recevoir et digérer une nourriture plus solide que le lait, par conséquent ce moment diffère suivant les individus. Il importe surtout de ne pas faire le sevrage subitement afin que l'estomac s'habitue aux nouveaux aliments : on doit, à mesure que l'on donne plus de ceux-ci, faire moins téter.

Il faut donc commencer à le priver du sein la nuit, et augmenter les aliments tels que soupe, chocolat au lait, œuf à la coque, voire même la viande. On a déjà dû l'habituer à manger tout cela en petite quantité depuis le sixième ou septième mois.

Cette habitude qu'on lui a donné de manger de tout ce qui est sain, a l'avantage de faciliter le sevrage et là est sa principale utilité, car ces aliments ne contribuent pas beaucoup à augmenter les forces de l'enfant, le lait suffisant pour cela malgré les préjugés populaires qui pensent le contraire. Puis enfin on cesse complétement l'alimentation au sein, mais on ne le prive pas de lait pour cela, seulement on le lui donne à l'état de potages, bouillies bien cuites, etc.

Comme l'excitabilité des organes digestifs des enfants est très-grande, il faut leur donner des aliments

simples, doux, de facile digestion, assaisonnés d'un peu de sel; l'eau rougie faible leur sera utile dans nos climats.

On ne doit pas croire qu'une nourriture purement végétale ou animale soit préférable; ce qu'il faut préférer, ce sont des aliments légers et de facile digestion, doux et bien nourrissants, ne pas oublier que les enfants n'ont pas les organes digestifs très-forts, bien que l'action en soit très-rapide; que par conséquent des aliments lourds et grossiers les fatigueraient : que d'un autre côté ils sont très-irritables, ce qui rendrait très-nuisibles pour eux les assaisonnements excitants. Le mieux sera un mélange de végétaux frais et bien cuits, de viandes blanches, succulentes et rôties, de fruits mûrs et de bon pain. Mais tout en évitant les gâteaux, les sucreries, les confitures, et tout les échauffants dont l'abus surtout peut leur nuire beaucoup, on fera bien de les habituer doucement à manger de toute espèce d'aliments, même de ceux qui passent pour ne pas être les plus sains, en ayant soin de ne leur en donner que quelquefois, et en petite quantité. Lorsque la puberté s'annonce, et pendant toute l'adolescence, les mouvements circulatoires ont une grande force, on voit des hémorrhagies, des inflammations; les organes reproducteurs prennent une grande énergie, et sont naturellement trop excités; il faut donc que la nourriture soit douce, pour ne pas augmenter cette disposition: il faut aussi qu'elle ne soit pas trop succulente pour ne pas rendre le sang trop riche; mais il la faut substantielle parce que c'est le temps de l'accroissement. C'est encore le cas d'exclure les échauffants, les viandes fortes, le gibier; les fécules convien-

nent alors, les légumes frais et surtout les fruits pour tempérer et rafraîchir.

Les mêmes remarques peuvent s'appliquer à la jeunesse, pendant laquelle seulement, on peut, sans autant d'inconvénients, manger les aliments que nous avons interdits aux adolescents, pourvu que ce soit en petite proportion. Nous ne dirons rien de l'âge mûr jusqu'à la vieillesse, parce que c'est à cette grande époque de l'existence que l'on use de toutes les nourritures, et que c'est par conséquent à celle-là que doit s'appliquer ce qui a été dit précédemment de toutes les substauces alimentaires.

Quant au vieillard, la plus grande densité de ses organes, leur sécheresse, et leur rigidité exigent une alimentation humectante, nourrissante sous un petit volume, tonique et même un peu excitante, afin de réveiller l'action engourdie de l'estomac et des intestins. Il est souvent constipé, mais ce n'est pas ordinairement par les relâchants, les rafraîchissants qu'on y remédie. Cet état tenant presque toujours à la faiblesse, on le fait plus sûrement cesser par des aliments fortifiants; mais c'est surtout alors qu'il ne faut pas abuser des excitants un peu énergiques, afin de ne pas éteindre le peu de sensibilité qui reste. Toutes les espèces de soupes conviennent aux vieillards parce qu'elles leur fournissent un aliment presque liquide, facile à digérer et qui peut se passer de la mastication que le défaut de dents rend difficile et presque toujours imparfaite. Par la même raison, le bouillon et tous les aliments liquides leur conviennent, ainsi que les viandes tendres, faciles à diviser, et il sera toujours avantageux de réduire en hachis

les aliments solides que la mastication ne pourrait pas assez diviser. Ils devront préférer les viandes blanches, le pain bien levé et bien cuit. Pas de farineux, d'acides, de substances grasses, de condiments énergiques. Les aliments seront moins fortifiants et savoureux. Le besoin de réparation étant moins grand leur appétit diminue. Un ou deux repas leur suffisent. La tempérance est pour eux la sauvegarde de leur existence, c'est leur seul moyen de vivre très-vieux. Bien des exemples le prouvent. Il faut savoir rompre avec les plaisirs de la table, auxquels sont enclins les vieillards, seuls plaisirs sensuels qu'ils peuvent encore se donner, mais qui leur apportent en retour les indigestions, la diarrhée, l'apoplexie. On conçoit aussi que les aliments doux, le lait et les fruits en grande abondance, à moins de les assaisonner de vin et de sucre, doivent être retranchés du régime des viellards.

DU RÉGIME DES SEXES.

Bien que les dispositions physiques et morales de la femme ressemblent beaucoup à celles de l'enfant, on serait dans une étrange erreur si l'on croyait qu'elle dût être soumise au même régime. Ce serait perdre de vue que la constitution de la femme est achevée, tandis que les organes de l'enfant doivent encore se développer longtemps. L'on a une première preuve de l'influence de cette différence si tranchée, en remarquant que l'enfant ne peut supporter l'abstinence, tandis que la femme, dont la vie est sédentaire, peut subsister avec une très-petite quantité

de nourriture. Tous les aliments lui conviennent, le régime doux, léger et légèrement tonique, sans être excitant, lui est favorable. Cependant sa nourriture peut et doit varier dans les grandes époques de sa vie, c'est-à-dire au moment de la menstruation, de la grossesse, de l'allaitement et de l'âge critique. Au contraire, la constitution robuste de l'homme exige une nourriture abondante, substantielle et très tonique, afin de suffire à une vie plus active et à des forces digestives plus énergiques.

RÉGIME PENDANT LA GROSSESSE.

Un fâcheux préjugé a persuadé à beaucoup de femmes que pendant la grossesse elles devaient manger pour deux. Cet excès d'alimentation produit souvent une abondance de sang qui nécessite des saignées, ou cause l'avortement. Le commencement de la grossesse est marqué par un défaut d'appétit, un dégoût pour tous les aliments substantiels. C'est un avertissement naturel qui doit les engager à ne prendre qu'une petite quantité de nourriture légère, et lorsque ces premiers accidents sont passés, elles doivent encore se borner à ne prendre que la quantité d'aliments suffisante pour satisfaire l'appétit. Quant aux femmes qui persisteraient à croire que l'enfant a besoin d'une nourriture spéciale, elles peuvent penser que le sang qu'elles perdaient chaque mois, et qu'elles conservent alors, en tiendra lieu.

Souvent, dans le milieu de la grossesse, il succède aux dégoûts un appétit tellement désordonné qu'il y aurait du danger à le satisfaire. La raison doit alors

servir de guide, et faire éviter avec un soin égal et l'abstinence qui affaiblirait, et l'intempérance qui, en causant des indigestions ou la pléthore, ferait courir les mêmes dangers de fausses couches. Enfin, on sent qu'à la fin de la grossesse, on ne doit plus faire que de légers repas; l'estomac alors très-refoulé ne pourrait contenir beaucoup d'aliments à la fois, et dans ce cas il faut les choisir sains et nourrissants, afin que, sous un petit volume, ils réparent promptement les pertes.

C'est surtout pour l'état de grossesse que les meilleurs aliments sont ceux qui se digèrent le mieux. Il ne faut pas oublier que le goût, et le tempérament de la femme, peuvent quelquefois tellement se modifier, que des aliments les plus malsains, savourés avec délice, passent bien plus aisément que les mieux choisis et les plus délicats. On aurait tort de craindre, par exemple, que les acides ne leur préparent des tranchées après l'accouchement, ainsi qu'à leur enfant. Au contraire les fruits acides, à moins qu'ils ne causent évidemment des aigreurs d'estomac et des coliques, ou qu'on ne les mange avant leur maturité, sont très-utiles aux femmes enceintes, en ce qu'ils rafraîchissent et diminuent la constipation et la chaleur du ventre, qui le plus souvent les tourmentent. Ce sont principalement les fruits rouges qui produisent ces bons effets. Il sera mieux cependant de n'en point faire une nourriture exclusive, parce qu'on n'en serait pas assez nourri; mais si, pendant un certain temps, tout autre aliment répugnait, il n'en résulterait pas d'inconvénients. En général, à moins que les femmes enceintes ne désirent des substances tout à

fait malfaisantes, il ne faut pas trop obstinément refuser de les satisfaire, l'expérience ayant appris que des appétits, en apparence dépravés, sont parfois un avertissement de l'instinct qui décèle le besoin et en même temps la puissance de l'estomac. Il peut y avoir du danger à repousser impérativement les désirs que l'état de grossesse fait naître : par cela même qu'ils résultent d'un état vicieux du système nerveux, ils n'en sont que plus fortement sentis, et le refus de les satisfaire peut causer assez de contrariéte et d'agitation pour amener des dérangements dans la santé de la mère, et par suite dans celle de l'enfant. Mais il y a loin de cette explication à la croyance ridicule, et néanmoins bien établie, que l'envie de la mère, si elle n'est pas satisfaite, produit nécessairement sur l'enfant, à la place où elle s'est touchée tandis qu'elle en était agitée, une empreinte ou une représentation de l'objet désiré. Que de figures singulières on verrait, dit Buffon, si les vains désirs de la mère étaient écrits sur la peau des enfants ! Nous savons bien qu'il n'est pas un de nos lecteurs qui n'ait dans la mémoire plusieurs anecdotes bien authentiques qui lui paraissent démonstratives de l'influence de l'imagination dans la production des marques, des taches, des signes, etc. Mais une seule observation répond à tout ce que l'on cite à cet égard, c'est que jamais aucune de ces figures ne ressemble, même aux yeux des *croyants*, exactement aux objets qu'elle est censée représenter ; et pour celles qu'il voit sans prévention, ce ne sont que des caprices de la nature qui ne ressemblent réellement à rien.

DU RÉGIME DE LA FEMME EN COUCHE.

Il ne faut pas diriger la femme en couche, sous le rapport de la nourriture, comme une malade, ni une personne en parfaite santé. Le régime qui lui convient est celui de la convalescence d'une maladie qui aurait ébranlé fortement le système nerveux, disposé à la fièvre inflammatoire, et qui, cependant, aurait assez épuisé les forces pour exiger quelque restauration. On conçoit d'après cela que toutes espèces d'excitants doivent être bannies, si l'on ne veut pas augmenter l'irritation nerveuse ; que l'on ne pourrait pas donner ces rôties au vin chaud, assaisonnées de cannelle ou d'autres substances échauffantes, sans risquer d'amener des pertes ou des inflammations ; enfin que si, quelquefois, et seulement quand la personne est faible naturellement, et très-fatiguée par un accouchement pénible, on lui permet quelques fortifiants, ce ne doit être qu'un bouillon gras, un potage et une petite quantité de bon vin. Comme l'appétit est très-faible, ces aliments légers et peu nourrissants suffisent pour le satisfaire. D'un autre côté, à moins de pertes trop abondantes, de coliques fortes, ou d'inflammations, la diète serait inutile, surtout si la femme nourrit. Il suffit donc qu'elle mange moins que dans l'état ordinaire, que les aliments soient doux et faciles à digérer. Il faut ajouter toutefois que la fièvre de lait est moins forte lorsqu'il n'a pas été pris beaucoup d'aliments depuis l'accouchement. Le jour de cette fièvre l'on ne doit prendre que du bouillon, ou faire diète tout à fait. Enfin après le quatrième ou

le cinquième jour on réglera le régime suivant les circonstances, l'appétit, la quantité ou l'espèce d'aliments que la femme prend ordinairement, selon son tempérament, ses forces, etc; mais, dans presque tous les cas, on pourra s'en tenir aux substances douces, on sera le plus longtemps possible économe d'aliments toniques, et l'on bannira les excitants. Tous les aliments, boissons, devront être pris chauds ou tièdes, jamais froids, d'une digestion facile et en petite quantité, lors même que la femme nourrit; pour boissons, les infusions de tilleul et de camomille seront préférées, un peu d'eau rougie sucrée et tiède en mangeant.

RÉGIME DES NOURRICES.

Les mères qui allaitent et les nourrices pensent, comme les femmes enceintes, qu'elles doivent se nourrir pour elles et leur enfant. Elles mangent au delà du besoin afin d'avoir plus de lait; il en résulte au contraire que l'estomac, surchargé d'aliments, digère mal, qu'il y a des coliques, des vents, des aigreurs, et que tous ces dérangements produisent un mauvais chyle qui, à son tour, vicie les qualités du lait. Cependant il faut reconnaître que l'appétit est notablement accru par l'allaitement et la digestion singulièrement active, aussi les repas devront être plus fréquents que d'habitude, proportionnés au besoin de la nourrice.

Il arrive aussi assez souvent que l'on change brusquement le régime des nourrices. Souvent une paysanne fort sobre, et dont la nourriture est assez

grossière, transportée dans une famille aisée, y est soumise tout à coup à un régime que l'on se plaît à rendre d'autant plus succulent, qu'on croit par là lui faire produire un lait meilleur et plus abondant. Cet usage est dangereux. On fait bien, à la vérité, de remplacer les aliments grossiers par de plus sains; mais il faut, autant que possible, les choisir de nature et de qualités analogues à ceux dont la nourrice usait habituellement, et ne l'amener que graduellement à un nouveau régime.

Une autre règle bien importante consiste à ne point l'astreindre à une seule nourriture purement animale ou végétale; mais, si l'on voulait opter, il faudrait donner la préférence à la dernière, parce que l'on a remarqué que les végétaux fournissent plus de lait que les substances animales, et que ces dernières, prises en trop grande proportion, incommodent les enfants. Le mieux est donc un régime mixte, dans lequel, cependant, la proportion des végétaux soit plus grande. Il est surtout nécessaire de choisir les aliments des nourrices dans la classe des doux et des fortifiants, d'éviter avec soin les excitants, les ragoûts épicés, les fromages forts, le lard, les salaisons et autres semblables, ainsi que le café et le chocolat. Quant aux acides et aux crudités, il ne faut les défendre qu'autant que par leurs effets ils sont évidemment nuisibles à l'enfant, et cette règle doit même être suivie pour tous les aliments. Lorsque le nourrisson éprouve plusieurs fois de suite des accidents après que la nourrice a fait usage d'un aliment, fût-il le plus sain en apparence, elle doit y renoncer; de même, lorsqu'une substance, qui passe pour mauvaise, ne

paraît pas nuire, on doit lui en laisser manger; les salades, les fruits acides, et autres sont dans ce cas; l'on doit d'autant mieux les permettre que, quand ils ne causent pas de tranchées à l'enfant, ils rafraîchissent et sont utiles à la nourrice, surtout si elle est bilieuse et constipée. Dans tous les cas, on n'en doit permettre qu'une petite quantité, l'abus étant toujours à redouter.

RÉGIME DES FEMMES A L'AGE CRITIQUE.

Le régime est certainement le moyen le plus assuré de préserver les femmes de la foule d'accidents qui les assiègent à l'époque où elles doivent cesser d'être mères. Celles qui ne discontinuent pas de vivre dans la bonne chère, d'user beaucoup de mets salés et fortement assaisonnés, de café, de liqueurs et de toutes sortes d'excitants, passent très-difficilement ce temps. Au contraire, les femmes qui ont toujours été sobres, ou qui, à l'approche de l'âge critique, se sont soumises à un régime doux, peu nourrissant, et ont cherché à diminuer le sang par une sorte de diète qui consiste à ne prendre que la quantité d'aliments dont elles ont besoin absolument pour se nourrir, celles-là n'éprouveront que peu ou point d'accidents. Il importe surtout que ces aliments soient faciles à digérer et plus rafraîchissants qu'échauffants. Elles mangeront peu de viandes, banniront celles qui sont fortes, noires, salées et fumées. On leur défend aussi les poissons, qui passent pour augmenter la disposition aux éruptions à la peau, à ces boutons qui couvrent si souvent la figure des femmes au retour d'âge. Ce danger ne nous

parait fondé qu'autant qu'elles en mangeraient beaucoup; car une petite quantité de poissons légers ne peut être qu'avantageuse si on les prend avec des végétaux de la saison, des fruits mûrs, du poulet, et d'autres substances douces. Enfin, on recommande encore aux femmes de cet âge de ne prendre que peu de farineux, qui augmentent le sang et donnent des vents, et surtout de ne point souper, lorsqu'elles éprouvent des oppressions, des chaleurs et autres accidents qui dénotent la pléthore.

RÉGIME SUIVANT LES TEMPÉRAMENTS.

On appelle tempéraments certaines différences physiques et morales que présentent les hommes dans l'état de santé, et qui dépendent des proportions, des rapports des parties et de l'énergie plus grande de certains organes. Il est aisé de comprendre que ces dispositions particulières exigent un régime propre.

Le tempérament *sanguin*, caractérisé par une grande activité de mouvements, une disposition aux hémorrhagies, aux inflammations, demande des aliments peu nourrissants, rafraîchissants et plus capables d'augmenter la fluidité du sang que d'en accroître la masse et la richesse. Les fécules et les viandes succulentes doivent être prises en petites quantités ou sont exclues du régime, tandis que les aliments contenant peu de matière nutritive sous un grand volume, et qui sont doux et rafraîchissants, doivent être préférés, tels sont les légumes frais, les végétaux peu féculents, et surtout les fruits.

Parmi les gens qui ont ce tempérament, on trouve des individus qui ont naturellement ou acquis par l'exercice, un prodigieux développement du système musculaire, où les chairs forment une grande masse et où les forces ont une grande énergie, ces derniers aliments ne conviendraient que si l'on voulait diminuer ces dispositions, modérer cet excès de force ; car si l'on avait dessein de les entretenir et de les augmenter, il faudrait donner des aliments substantiels et restaurants. On rapporte que l'athlète Milon de Crotone tuait un bœuf d'un coup de poing et le mangeait dans sa journée. On dit aussi qu'il déracinait les arbres, mais on est sûr qu'il ne les dépouillait pas de leurs fruits, parce qu'une nourriture aussi peu restaurante lui aurait bientôt fait perdre sa force et sa vigueur. Les hommes doués de beaucoup de forces physiques ont donc besoin d'aliments toniques. Des organes digestifs d'une grande énergie leur permettent d'user de substances plus nourrissantes que délicates. Cette même activité de la digestion rend peu nécessaire chez eux l'usage des assaisonnements excitants ; mais en même temps, elle leur en permet l'excès sans danger, à moins qu'il ne soit poussé trop loin ou continué trop longtemps.

Dans le tempérament *bilieux*, l'irritation des organes de la digestion, par l'abondance de la bile, a besoin d'être combattu au moyen d'un régime doux et rafraîchissant, et la rigidité des solides demande beaucoup d'humectation. Il faut conséquemment user de végétaux frais, de fruits acidulés, de l'oseille, des viandes légères et douces, de légumes et même de farineux qui ne pourraient nuire qu'en donnant des vents. Au

contraire, tout ce qui serait échauffant, épicé, excitant ou sucré, serait dangereux en augmentant la sécrétion de la bile déjà trop abondante.

Le tempérament *nerveux*, dans lequel la sensibilité est exaltée, la susceptibilité nerveuse très-grande, et où les forces manquent, exige un régime à la fois doux et restaurant. C'est surtout dans cet état que l'on évitera avec soin toute espèce d'excitants, et que les aliments toniques même seront pris avec une certaine réserve. Mais il ne faudra pas, dans le but de se préserver des mauvais effets des échauffants, user trop exclusivement de substances peu restaurantes, ni perdre de vue que les personnes nerveuses sont faibles, et que, si elles se nourrissent de fruits et de légumes seulement, elles risqueront, en augmentant leur faiblesse, d'accroître la susceptibilité nerveuse et de rendre plus insupportables ces innombrables affections connues sous le nom de *vapeurs*.

Le tempérament *lymphatique* demande une nourriture plastique, la viande rôtie, saignante, les aliments les plus nutritifs, les substances excitantes et aromatiques.

RÉGIME SUIVANT LES PROFESSIONS.

Les professions engendrent chez les hommes des dispositions et des habitudes qui deviennent des conditions de leur existence, et forment à la longue des modifications tellement prononcées qu'elles constituent, pour ainsi dire, un nouveau tempérament. Il est aisé de sentir, dès lors, qu'une seule espèce d'aliments ne pourrait pas plus convenir à toutes les professions

qu'à tous les tempéraments. Mais, quelque multipliées que soient les professions, il suffit, sous le rapport du régime, de les ranger sous deux divisions : celles du corps, celles de l'esprit. Parmi les premières, les unes exercent tout le corps comme chez les cultivateurs, les forgerons et autres semblables. Or, dans celle-là, les aliments doivent entretenir une grande force, puisque tout le corps fait de grands exercices. Des fruits, des végétaux peu nourrissants ne pourraient suffire; il faut des substances très-nutritives, il convient même qu'elles ne soient pas très-délicates, attendu que si la digestion en était facile, bientôt la faiblesse serait produite avec le besoin d'une nouvelle alimentation, et le travail ne pourrait être soutenu comme avec des aliments grossiers qui ne fournissent que lentement leurs principes nutritifs. Voilà pourquoi les ouvriers qui fatiguent beaucoup se trouvent bien de ces pains mats et souvent mal cuits, de ces galettes compactes dont le peuple se nourrit dans beaucoup de pays pauvres, et digèrent très-bien les viandes les plus indigestes.

D'autres professions sont sédentaires, ou ne font mouvoir qu'une partie du corps, telles sont celles des cordonniers, des tailleurs et la plupart des professions de femmes. Le régime n'a pas besoin d'être aussi restaurant, parce qu'il y a moins de fatigue, mais, par cela même qu'il n'y a pas d'exercice, l'estômac est faible et il est nécessaire de l'aider par des aliments toniques et même un peu excitants. Des substances douces seraient digérées difficilement.

Quant aux professions intellectuelles, elles rentrent, sous certains rapports, dans la classe des

travaux sédentaires et peuvent être soumises aux mêmes règles. Cependant beaucoup d'autres considérations peuvent les faire modifier. D'abord il n'y a pas de mouvements, même partiels, du corps : ensuite, dans les professions de l'esprit, l'excitation habituelle du cerveau gagne tout le système nerveux, de là résulte un certain désordre, l'estomac est languissant, le ventre paresseux, l'appétit presque toujours faible. Le cerveau absorbe pour son usage la portion de force nerveuse qui appartient à la digestion, à la nutrition, à la circulation; il gagne en puissance ce que les autres organes perdent; il faut donc que l'alimentation rétablisse l'équilibre. Mais comme d'un autre côté, ainsi que je l'ai dit, les organes digestifs sont affaiblis et excitables, il faut trouver une alimentation douce, réparatrice, légère, facile à digérer, éviter les excitants qui agaceraient, ne pas même donner les toniques seuls qui seraient trop échauffants.

Si au contraire, l'homme qui vit de son esprit, mange abondamment, des choses lourdes, indigestes ou excitantes, comme il prend peu d'exercice et que l'estomac et l'intestin n'ont pas assez de force, il y a un trouble général qui cause des indigestions, de l'assoupissement, la congestion du cerveau, et par suite l'apoplexie.

La constipation est fréquente et nécessite l'usage d'une nourriture douce et rafraîchissante, les viandes blanches, les légumes verts, les fruits bien mûrs. Les repas devront être réguliers, un temps suffisamment long devra leur être consacré, afin de mâcher convenablement les aliments et de ne pas charger subitement l'estomac.

Bien entendu qu'en indiquant des préceptes aussi bornés, nous n'avons entendu citer que des exemples; mais on pourra régler le régime de toutes les professions en appliquant avec de légères modifications suivant le cas, ce que nous avons dit de ces trois classes.

RÉGIME SUIVANT LES SAISONS.

L'influence des diverses saisons de l'année sur l'état du corps est un fait bien connu, mais la digestion est, de toutes les fonctions, celle qui en éprouve des modifications plus profondes. C'est surtout sous le rapport de l'appétit, de la faculté de digérer, et du besoin de certains aliments préférablement à d'autres, que l'on a eu raison de dire que l'homme du printemps ne ressemble pas plus à celui de l'automne, que l'homme de l'été à celui de l'hiver. Cependant cette mutation profonde n'est sensible que quand les saisons font éprouver leurs effets les plus intenses. Tout le monde saisit facilement l'impression différente que ressent le corps du froid très-vif de l'hiver, et de la chaleur des jours caniculaires; mais il ne faut pas croire que les autres époques des saisons, dont les effets sont moins tranchés, ont pour cela des effets moins réels : seulement elles produisent des changements que l'on ne remarque pas.

On sait qu'en hiver l'appétit est plus fort, la digestion plus active, et que l'on prend une plus grande quantité d'aliments qui sont mieux et plus promptement digérés que dans les autres saisons. Cela tient à ce que le froid resserrant les tissus, engourdit, en

quelque sorte, la surface du corps, arrête en partie la transpiration, concentre les forces à l'intérieur, et donne plus d'énergie aux organes de la digestion; aussi les indigestions sont plus rares l'hiver, bien que l'on mange davantage, et l'on peut se nourrir sans inconvénient de substances plus dures, plus pesantes, plus difficiles à digérer. Par la même raison, des végétaux sans fécules, des fruits aqueux ne substanteraient pas assez; c'est l'époque où l'on doit user des farineux les plus nourrissants, des viandes les plus succulentes, et où il est moins besoin d'assaisonnements pour en aider la digestion. L'hiver est donc la saison où le choix des aliments est moins important; presque tous peuvent être pris impunément, et ce qui prouve que la digestion s'en fait bien, c'est qu'en général l'on engraisse durant cette saison.

La digestion ne s'exerce pas avec beaucoup moins d'activité au printemps, ou plutôt l'énergie de l'estomac semble se continuer, l'appétit ne se perd point, les aliments passent bien et assez vite, et si déjà une température plus douce, ramène la vie au dehors du corps, l'impulsion puissante que le renouvellement de l'année redonne à toutes les actions vitales remplace ce que les fonctions digestives perdent en énergie. Les aliments de l'hiver peuvent par conséquent être pris encore, mais il ne faudrait point continuer longtemps le même régime; il serait bientôt trop nourrissant, amènerait la pléthore, les hémorrhagies, beaucoup d'éruptions, de boutons à la peau, et disposerait mal le corps pour supporter les chaleurs de l'été. C'est ce qu'ont merveilleusement senti les anciens législateurs lorsqu'ils instituèrent des carêmes dans cette

saison. Ce n'est pas qu'un jeûne trop sévère, et même un régime trop léger, ne soient sans inconvénients après que le corps s'est habitué à une nourriture forte et abondante, mais il est très-utile alors de manger des viandes plus légères, comme le poisson, de remplacer les rôtis par des bouillis, de prendre plus de légumes, et en général de tremper davantage les aliments, ou de choisir ceux qui sont plus humectants, plus doux, plus rafraîchissants. Ainsi les aliments du printemps ne doivent pas être aussi nourrissants que ceux de l'hiver, mais ils doivent l'être assez pour conserver au corps des forces capables de résister aux changements, aux inégalités de température.

Pendant le printemps, la force, la vigueur du corps se sont peu à peu épuisées, et bientôt la chaleur agissant avec énergie, amène, avec une excitation générale, une débilité extrême. La peau est animée, rouge et comme boursouflée; la sueur en découle, toute la vie semble avoir passé à l'extérieur, tandis que les organes digestifs sont débiles, et en même temps très-échauffés, très-irritables. Aussi la digestion est languissante, souvent pénible ou troublée; l'appétit nul ou faible, et ne revient pas quand l'estomac est vide, ce qui fait que l'on est plutôt appelé à table par l'heure des repas que par une faim décidée. C'est alors que les viandes succulentes, colorées, les ragoûts et même le bouillon gras répugnent et ne conviennent pas, tandis que les aliments aqueux et médiocrement nourrissants sont les plus appropriés. La nature semble avoir prévu les besoins de l'homme en faisant mûrir les fruits pendant l'été, époque de l'année où leur usage était plus avantageux. Les an-

ciens faisaient beaucoup de cas, pour le régime de l'été, de ce qu'ils nommaient les fruits *horaires*, c'est-à-dire qui venaient dans le temps de la canicule. Ce sont les plus succulents qui mûrissent à cette époque. ou pendant les plus fortes chaleurs de l'été, et ce sont les plus appropriés à l'état du corps puisqu'ils rafraîchissent, étanchent la soif et nourrissent peu. Il ne faut point oublier, toutefois, que la faiblesse de l'estomac est un résultat de celle de tout le corps, et que si l'on doit prendre des aliments légers et doux il faut y mêler quelques substances légèrement excitantes, afin de réveiller son action sans l'irriter, et en même temps un peu nourrissantes, afin de restaurer le corps et lui donner la force de résister à l'action débilitante de la chaleur. Ainsi l'on prendra avec des végétaux frais, des légumes, des fruits, une petite quantité de volaille rôtie, de mouton, de veau, de poissons, mais il sera toujours important que tous ces aliments soient très-frais, car il n'y aurait rien de plus dangereux, dans cette saison, que des viandés corrompues; on doit par conséquent repousser les venaisons et même les salaisons. On préviendra, au contraire, ces résultats par les aliments rafraîchissants et nourrissants tout à la fois, surtout en faisant manger beaucoup d'oseille, et en ne prenant point de viande sans y joindre beaucoup plus de végétaux.

Au commencement de l'*automne*, le corps conserve les impressions qu'il a reçues des chaleurs de l'été; ce n'est que peu à peu que la température devenant moins chaude, la faiblesse diminue, l'estomac reprend son énergie, et les digestions deviennent d'autant plus faciles que l'on approche davantage de l'hiver. Il faut

donc, dans le choix des aliments, suivre cette progression, ne pas s'écarter subitement du régime de l'été, et ne passer que doucement à celui de l'hiver. A cet égard il est à remarquer que si l'on obéissait trop vite au sentiment de faim qui renaît aussitôt que les chaleurs sont passées et que l'on prît tout à coup une quantité trop considérable d'aliments fort nourrissants, les organes n'ayant pas encore repris des forces suffisantes pour en opérer la digestion, il pourrait en résulter des accidents. C'est à l'inobservation de cette règle, bien plus qu'à l'usage des fruits, qu'il faut attribuer la fréquence, durant l'automne, des dévoiements, des dysentéries et des fièvres. C'est donc l'excès des fruits qui est dangereux en automne, d'autant plus qu'ils sont moins succulents, moins aigrelets, moins rafraîchissants, et qu'ils nourrissent plus que ceux de l'été. A cette époque où les légumes frais abondent encore, il faut, en ayant soin de choisir ceux qui sont plus nourrissants, continuer quelque temps d'en faire la base du régime. On y joindra, à mesure que la saison s'avancera, une plus grande proportion de viandes, en passant successivement des légères à celles qui sont succulentes et toniques, de manière à arriver aux substances tout à fait restaurantes.

RÉGIME SUIVANT LES CLIMATS.

C'est à l'intensité de la chaleur et du froid qu'il faut attribuer les changements que les saisons produisent dans le corps humain, et qui nécessitent l'usage de certains aliments de préférence aux autres ; il en est de même à l'égard des climats. Dans les pays chauds,

on éprouve tous les effets que nous avons attribués à l'été ; dans les régions froides tous ceux de l'hiver.

Dans ces dernières, les forces sont refoulées à l'intérieur, et tandis que la sensibilité est peu développée en dehors, les organes internes ont plus d'énergie, l'appétit est grand, la digestion prompte, le besoin d'une nourriture substantielle se fait impérieusement sentir ; enfin les hommes de ces contrées sont naturellement *carnivores* parce qu'il leur faut une réparation subite et des forces toujours renouvelées pour suffire à l'activité que la froidure nécessite. Le régime végétal ne conviendrait pas dans ce cas, même les fécules les plus nourrissantes ; c'est alors que les viandes de bœuf, de mouton, de cochon et autres semblables, surtout en les faisant plutôt rôtir que bouillir, et en général peu cuire, fournissent une alimentation convenable. Dans les climats chauds, au contraire, ces derniers aliments seraient nuisibles par leurs qualités excitantes ; des végétaux frais, des fruits succulents contiennent assez de principes nutritifs. Ils réparent moins les organes et les forces que les chairs, le sang et la graisse, mais ils exigent moins d'efforts de la digestion qui a très-peu d'activité ; ils préviennent l'abondance du sang qui serait si dangereuse sous l'influence d'une haute température, enfin ils rafraîchissent.

D'après ce que nous disons des deux climats extrêmes, on peut facilement déduire les règles du régime dans les pays tempérés. C'est là que l'homme est véritablement omnivore, qu'il mange et doit manger de tout. La viande le nourrit et l'échauffe ; les légumes, les herbes, les fruits le rafraîchissent, le

tempèrent. Aussi sous ce climat privilégié, un régime exclusif serait mauvais, et ce que l'usage a institué dans nos sociétés de l'Europe, la nature l'avait indiqué à la constitution de ses habitants. Le besoin de telle ou telle nourriture suivant la latitude, est si vrai, qu'un Français, ou un Anglais, qui peut vivre partout, ne jouit de cet avantage qu'en se soumettant au régime propre au pays qu'il parcourt. Par exemple, si, en s'approchant des régions glaciales, il continue à manger beaucoup de végétaux peu nourrissants, il doit s'attendre à voir les forces lui manquer pour supporter l'excès du froid; tandis qu'en arrivant aux tropiques, s'il continue à manger de la viande en grande quantité il sera bientôt dévoré par des fièvres bilieuses ou putrides.

RÉGIME SUIVANT CERTAINES INFLUENCES, LES HABITUDES, ETC.

On concevra aisément que les variations dans la température, l'humidité et la sécheresse, soit de l'air, soit des pays que l'on habite, les influences que le corps reçoit de certaines professions et beaucoup d'autres circonstances analogues rendent nécessaire une espèce de nourriture plutôt qu'une autre. Il serait trop long de traiter chacun de ces objets en particulier, nous dirons seulement, quels que soient la saison, le climat, la position, la profession etc., l'influence de l'humidité étant toujours affaiblissante, il faudra user d'un régime plus tonique, plus fortifiant, plus restaurant pendant la chaleur et le froid humides, dans un pays ou dans une pro-

fession qui soumet le corps à une humidité continuelle, que dans les circonstances opposées. Au contraire par un temps sec, dans un lieu élevé et bien aéré, le corps conserve toutes ses forces et les aliments n'ont pas besoin d'être aussi substantiels.

Une mauvaise habitude c'est de prendre son repas aussitôt après être sorti d'une étude prolongée et absorbante, il est bon de prendre un peu d'exercice auparavant. C'est encore plus mauvais de se mettre immédiatement à l'étude après la sortie de table.

Les excitants pris en guise d'apéritifs tels que l'absinthe, le bitter ont le plus souvent pour résultat d'émousser l'appétit, bien plutôt que de l'ouvrir. Cette provocation qui est excessive et factice amène la surexcitation de l'estomac, on mange plus qu'on ne peut et on digère mal. Il faut toujours laisser l'appétit se manifester naturellement sans le laisser arriver à une sensation douloureuse, si on ne peut le satisfaire il faut prendre un peu de bouillon ou bien de l'eau et du vin sucré.

C'est un tort de trop rapprocher ou de trop éloigner le repos, parce que dans le premier cas l'estomac se fatigue d'un travail trop souvent renouvelé, la digestion n'est pas terminée quand on se met de nouveau à table. Si au contraire les heures sont trop éloignées on doit pour satisfaire son appétit, ingérer une trop grande quantité d'aliments, ce qui amène la fatigue et la surcharge de l'estomac et comme résultat, des digestions difficiles, de l'assoupissement, de la congestion cérébrale.

La digestion se termine au bout de trois à cinq heures, passé ce temps l'appétit revient, ce qui donne

trois repas par jour. Les personnes sédentaires et âgées, peuvent se contenter de deux seulement, mais l'important est d'être régulier. La salle à manger devra être aérée, ni trop chaude, ni trop froide, les vêtements légers, la conversation aimable et gaie, l'esprit tranquille. On devra éviter les lectures, une société agréable facilite la digestion.

Le repas le plus copieux aura lieu lorsque les affaires seront terminées.

L'abstinence du maigre et du gras est une excellente habitude et les prescriptions religieuses sont fort sages à suivre.

Il faut aussi éviter l'excès de température dans les aliments, ceux qui sont chauds sont plus facilement digérés que ceux qui sont froids sauf dans certaines maladies de l'estomac.

Après le repas un peu de repos puis un exercice modéré faciliteront la digestion. Le sommeil n'est bon que pour les personnes affaiblies ou dans les pays très-chauds, pour les vieillards qui ne sont pas obèses. Dans les autres cas il vaut mieux moins manger, ce qui évitera ce besoin d'assoupissement.

Quant aux habitudes qu'ont certaines personnes de manger des aliments qui, d'après les règles que nous établissons, pourraient leur paraître nuisibles, nous n'en parlerons que pour les rassurer sur les dangers qu'elles en redouteraient. L'habitude, cette seconde nature, suivant l'expression populaire, dont les lois sont souvent plus impérieuses que la nature même, a des effets si puissants qu'on les voit se produire contre toutes les probabilités et se continuer sans danger malgré toutes les apparences. C'est ainsi que l'on

trouve des hommes forts, s'exerçant beaucoup, pendant l'hiver, et dans un climat froid, se nourrir de mauvais pain, et de quelques fruits secs; tandis que, dans des circonstances tout opposées, on rencontre quelquefois des hommes bilieux qui ne peuvent supporter des végétaux frais et des fruits rafraîchissants. Ce sont, dira-t-on, des exceptions; mais il fallait en faire mention, afin que l'on ne s'en servît pas comme d'exemples propres à repousser nos règles. Ajoutons, au surplus, que l'effet de l'habitude étant de rendre les organes plus aptes à certains actes, il faut respecter ces aptitudes quand elles existent. C'est ainsi que l'habitude rend à la fin nécessaires des impressions qu'elle seule a pu rendre supportables, et que non-seulement on s'habitue à des aliments malsains, mais qu'il serait souvent dangereux de les quitter trop vite pour un meilleur régime. C'est aussi pour cela, que l'on réussirait mal à changer le régime d'un robuste paysan, qui ne mange que du pain grossier et quelques aliments indigestes, auxquels ses organes sont façonnés, pour des potages délicats, du pain léger et la nourriture recherchée qui couvre les tables somptueuses, tandis que le changement opposé ne pourrait être supporté par les personnes habituées à ne vivre que des produits de nos cuisines. En un mot, il ne faut s'écarter que le moins possible, et seulement avec précaution des habitudes contractées sous le rapport de la quantité, ou de la qualité des aliments.

RÉGIME SUIVANT LES MALADIES.

Un médecin célèbre avait remarqué qu'après le

carême certaines maladies étaient notablement diminuées, tandis qu'elles s'aggravaient après Pâques, aussitôt que le malade se remettait à l'usage de la viande. Ce fait suffit pour prouver la puissante influence que le choix de la nourriture peut avoir sur les maladies. On sait d'ailleurs qu'un grand nombre d'affections graves proviennent d'écarts de régimes, et que la diète est le meilleur remède de ces maux, comme, au reste, de beaucoup d'autres, et il est facile d'expliquer dès lors comment des aliments choisis convenablement peuvent devenir de puissants moyens de guérison. Lorsqu'un marin, dit M. Virey, nourri pendant une longue navigation de chairs salées et à demi pourries, débarque, rongé de scorbut et mourant, sur les heureux rivages de l'Inde, s'il y implore les fruits, les végétaux frais, bientôt il se lève rayonnant de santé et de joie dans sa convalescence.

Mais quelque importants que soient les principes qui doivent diriger le choix des aliments dans l'état de maladie, on ne peut pas s'attendre à trouver ici des détails qui seraient un empiétement sur le domaine de la médecine ; nous indiquerons seulement quelques règles générales pour empêcher un mauvais emploi des aliments, bien plutôt que pour faire connaître les préceptes applicables à chaque maladie, lesquels ne peuvent être bien établis que par le médecin.

Le principal régime et le plus essentiel de l'état maladif, c'est l'abstinence de tout aliment. Au début de toutes les maladies la diète est indiquée par la nature, puisque l'appétit manque presque toujours quand un dérangement quelconque dans la santé se déclare. Ce n'est pas seulement une précaution propre

à préparer le corps au traitement qu'il faudra suivre, c'est aussi un remède qui, très-souvent, suffit pour arrêter subitement l'explosion d'une foule d'accidents qui, bien que légers en apparence, deviennent des maux graves si l'on remplit imprudemment l'estomac d'aliments. D'ailleurs, l'abstinence, que l'on supporte si difficilement dans l'état de santé, peut être soutenue pendant longtemps sans amener de faiblesse aussitôt qu'il y a maladie. Mais comme la privation d'aliments ne suspend pas entièrement la nutrition, qu'elle la rend seulement moins active, il y a de toute nécessité amaigrissement, parce qu'alors la graisse déposée hors des vaisseaux entre dans le torrent de la circulation et sert d'aliment.

Il ne serait pas possible de fixer d'une manière générale le temps où l'on doit commencer à prendre des aliments. Dans les maladies aiguës et violentes, on ne doit commencer à manger que quand elles sont terminées, que le malade est en convalescence, mais ce temps n'est pas aussi facile à déterminer qu'on le croit communément. Il arrive souvent que par un sentiment de bien-être que le convalescent s'exagère, par une sensation de faim à laquelle il se confie trop, il demande et obtient des aliments qui sont bientôt la cause du retour plus dangereux que la première fois, d'une affection prête à finir si l'on avait su attendre encore. Ce qu'il faut bien se persuader, c'est qu'il n'y a point d'inconvénient à prolonger un peu la diète, et qu'il y a souvent beaucoup de danger à nourrir trop tôt. Plus la maladie a été grave et plus on doit être prudent à cet égard. Il faut surtout être plus sévère quand la maladie avait son siége dans l'estomac et les intestins.

On doit prendre autant de précautions pour la quantité de nourriture. Tant que la maladie est forte, se borner à une simple boisson nourrissante, et lorsque l'on passe aux aliments solides, en laisser prendre d'autant moins à la fois que la maladie a été plus grave et que la diète a été soutenue plus longtemps. C'est principalement d'après l'état des forces et la facilité des digestions qu'il faut régler la quantité d'aliments, et il vaut mieux, en général, rester en deçà du besoin que de le dépasser. Mais on doit avoir égard aux habitudes du malade et le nourrir davantage, si, dans l'état de santé, il avait coutume de manger beaucoup.

Sous le rapport de la qualité des aliments, l'habitude doit aussi être prise en considération. On ne donnera que des végétaux au malade qui, en santé, était soumis exclusivement au régime végétal; chez celui-là, il pourrait devenir dangereux, sous prétexte de le restaurer plus promptement, de lui donner du bouillon gras et des viandes. Au contraire, on risquerait de ne pas réparer suffisamment les forces d'un malade qui ne vivait que de viande, en le tenant trop longtemps aux végétaux. Mais on conçoit qu'une semblable règle est subordonnée à la nature, à la gravité de la maladie, à l'âge, à la saison, etc.

Ce qui est surtout important lorsqu'il faut choisir le régime d'un malade, c'est la qualité nutritive des aliments. Comme on sent le besoin de restaurer promptement, sans fatiguer les organes, on doit choisir les substances les plus nourrissantes, sans oublier que le plus souvent elles ont besoin d'être douces; de sorte que, tout en donnant la préférence aux aliments qui renferment le plus de matière nutritive, il vaudra

mieux les prendre parmi les végétaux que parmi les animaux. Il serait imprudent, dans le but de nourrir beaucoup et vite, de donner d'abord du bœuf ou du mouton rôti ; il est bien plus avantageux de commencer par des fécules, et de passer aux viandes blanches. Il est cependant une circonstance où il peut être avantageux, dans les maladies, de faire prendre des aliments peu nourrissants et dont par conséquent on peut manger davantage : c'est quand, connaissant l'intempérance d'un malade, on pense qu'il mangera un trop grand volume d'aliments, malgré les défenses qu'on lui en fait : dans ce cas il faut conseiller ceux qui donnent moins de nourriture.

Enfin, les propriétés des aliments, ou l'impression qu'ils produisent sur le corps par leurs qualités, doivent être consultées avant de choisir ceux qui conviennent aux malades, et ce choix doit être réglé d'après la nature des maladies. Ainsi, dans toutes celles où il y a eu, et surtout où il y a encore irritation, chaleur, fièvre, inflammation, et tout autre symptôme d'excitation vitale, c'est aux substances adoucissantes, aux aliments doux, page 138, qu'il faut recourir, n'y joindre des toniques qu'en petite proportion et avec précaution, et bannir tout à fait les excitants.

Dans les affections qui ne sont point accompagnées d'irritation, ou qui en ont peu, dont le siége n'est point dans les organes de la digestion, et où il y a faiblesse, les aliments toniques, page 139, méritent la préférence principalement lorsque la durée en est longue. Enfin, les aliments excitants, page 140, qui seraient si dangereux dans les inflammations, les hémorrhagies avec fièvre, et autres maladies irritatives, peuvent être

utiles quand il y a beaucoup de faiblesse, de pâleur, d'enflure, sans irritation, dans certaines fièvres, le scorbut, les scrofules, etc.

Au surplus, il est une règle qui ne trompe pas dans le choix des aliments : c'est l'effet qu'ils produisent. Si l'on voit les forces se relever, le corps prendre de l'embonpoint, qu'après le repas il n'y ait point de chaleur, d'embarras, on peut croire que le régime est bon et en continuer l'usage. Mais si le corps reste maigre, faible, que la digestion soit longue, pénible, accompagnée d'une petite fièvre, ou la maladie n'est pas terminée, et alors il faut diminuer la quantité d'aliments, ou ceux que l'on prend sont nuisibles, et il faut en choisir d'autres.

Il importe aussi d'examiner si la faiblesse qui engage à donner des aliments et à les choisir nourrissants, est bien réelle, car, si cette faiblesse n'était qu'apparente, et qu'elle dépendît, soit d'une abondance de sang, soit d'une maladie cachée, on conçoit que plus les aliments seraient abondants et restaurants, plus ils augmenteraient l'état que l'on aurait intention de combattre.

Quand la faiblesse est réelle, et si grande que la digestion ne peut s'opérer, il serait encore fort dangereux de donner des aliments qui deviendraient, dans l'estomac, comme des corps étrangers bien plus capables, en le fatiguant, d'augmenter la faiblesse et de préparer des rechutes que de restaurer : c'est à cette disposition que sont dus les nombreux accidents qui arrivent aux gens du peuple, qu'un funeste aveuglement porte à vouloir réparer, au moyen d'une nourriture abondante, des forces qu'auraient relevées, avec

promptitude, quelques aliments légers, et en petite quantité, si l'on avait pris la précaution de préparer les organes à les recevoir.

Enfin, faudra-t-il obéir au caprice des malades lorsqu'ils désireront manger, soit un aliment bizarre et indigeste, soit seulement une substance qui, par ses qualités, paraît devoir nuire dans les circonstances où ils se trouvent? A cet égard, on a donné beaucoup trop de confiance au discernement de l'instinct qui commande ces désirs singuliers. On cite des exemples où ils ont réussi; on devrait se borner à dire qu'ils n'ont point produit d'accidents, et s'en étonner. Mais est-il prudent de conseiller, comme utile, une chose que l'on est surpris de n'avoir pas vue nuire? Quand une maladie est bien guérie, que la convalescence est franche, l'appétit est vrai et l'estomac ne demande alors que des aliments restaurants et sains, parce qu'il n'est besoin que de réparation et de force. Mais lorsque ce sont des substances indigestes que l'appétit appelle, on ne doit voir dans un pareil désir qu'une erreur de la sensibilité; si dans ce cas il est nécessaire de nourrir, ce qui est au moins douteux, et que l'estomac demande du lard cru, par exemple, ou du poisson salé, nous conseillons de répondre à cette sollicitation avec un bon potage et une aile de poulet rôti; et quand, de cette manière, *l'instinct* ne serait pas satisfait, on pourra toujours espérer de le tromper à l'avantage de la santé.

Bien que tout ce qui précède se rapporte surtout aux maladies aiguës, il n'est aucun de ces conseils qui ne puisse s'appliquer aux maladies chroniques. Dans ces dernières, le régime est encore plus impor-

tant : souvent même, le choix des aliments en constitue tout le traitement ; dans tous les cas, ils en forment la partie principale. On conçoit, en effet, que dans ces maladies où des dérangements organiques se sont établis lentement, et ont, à la longue, altéré la constitution, on guérira bien plus sûrement avec des aliments qui vont porter doucement leurs impressions jusque dans la profondeur des organes, qu'ils nourrissent en définitive, qu'avec des médicaments dont l'action plus forte, mais fugitive, produit des effets qui ne sont pas assez durables.

Il est rare, d'ailleurs, que l'on puisse s'abstenir de manger dans les maladies longues, parce qu'il faut soutenir les forces non-seulement pour entretenir la vie, mais afin de lui donner l'énergie dont elle a besoin pour combattre la maladie. D'un autre côté, il faut bien prendre garde de trop nourrir; il en résulterait, après chaque repas, une petite fièvre artificielle, dont l'effet constant serait d'exalter la maladie et de lui donner une marche plus promptement fâcheuse. Il suit de là que, même quand les aliments sont bien choisis, ils pourraient nuire si la quantité n'en était pas bien réglée, et, à quelques exceptions près, il y aura toujours plus d'avantage à manger moins que trop, parce que les maladies chroniques étant dues, le plus ordinairement, à des irritations, une alimentation qui reste au-dessous du besoin est un moyen salutaire. Par le même motif, ce sont presque toujours les aliments doux qui seront les plus utiles.

Enfin, il ne faut point oublier que les aliments ne peuvent produire de changements avantageux qu'en

employant longtemps ceux que l'on a choisis, et qu'une grande persévérance dans un régime quelconque peut seule en assurer le succès.

Il est au surplus des aliments dont les effets sont plus constamment utiles dans certaines maladies. C'est ainsi que dans les affections de poitrine on doit user exclusivement de lait et de fécule; que dans les maladies bilieuses, inflammatoires, les dispositions à l'apoplexie et dans les hémorrhagies, les fruits rouges, l'oseille, tous les rafraîchissants, sont avantageux; que les toniques, les fortifiants, les bonnes viandes sont en usage dans les scrofules; enfin, que les excitants, tels que le chou, le navet, le cresson, le raifort et autres semblables sont donnés avec succès dans les affections scorbutiques.

DE L'ORDRE A SUIVRE DANS LE CHOIX DES ALIMENTS APRÈS LES MALADIES, OU DU RÉGIME ALIMENTAIRE DE LA CONVALESCENCE.

Pour compléter ce qui concerne le choix des aliments, nous allons indiquer l'ordre dans lequel il faut les prendre pour passer des plus légers et des plus faciles à digérer à ceux qui le sont moins, et aux plus indigestes. Cette sorte d'échelle sera comme le résumé de tout ce que nous avons dit précédemment, des qualités des substances que nous avons passées en revue.

La faim est le premier signe qui indique la convalescence. Elle est parfois très-vive, le malade demande d'une façon très-pressante des aliments, et il devient

difficile de lui en refuser. Du reste, on aurait tort aussi bien de refuser que d'accorder sans réflexion.

Si on prolonge trop longtemps la diète, la convalescence est plus longue, l'enduit qui se trouve sur la langue augmente, ainsi que le mauvais gout de la bouche, l'appétit disparaît, les organes digestifs deviennent inaptes à fonctionner comme tous ceux qui cessent de servir longtemps et quand on alimente le convalescent on voit survenir la fièvre, l'inflammation intestinale, la diarrhée. Il faut, suivant le conseil de Celse, ménager les ressources de la convalescence, et nourrir le malade dès que les organes digestifs pourront s'exercer sans crainte d'aggravation ni de réaction.

L'hygiène doit avoir la plus grande part dans la convalescence, surtout l'hygiène alimentaire. Voici les règles principales du régime de la convalescence telles que les résume Reveillé Parise :

1° Proportionner la nourriture non à la faim du convalescent mais à la faculté digestive de son estomac.

2° Manger peu et souvent.

3° Soumettre longtemps les aliments à la mastication.

4° Choisir les aliments les plus en rapport avec la tolérance gastrique et consulter pour ce choix les habitudes individuelles.

Lorsque la convalescence est bien déclarée, la nourriture devient nécessaire ; elle est très-bien supportée et dissipe les malaises, la faiblesse, les gargouillements, palpitations. La langue se nettoie quelquefois ; il y a une légère diarrhée, passagère, sans fièvre, qui ne doit pas inquiéter.

Si le malade n'est pas franchement en convalescence, il se dégoûte vite, et veut toujours changer. Il se trouve plus mal après avoir mangé, il a de la diarrhée et de la fièvre.

Dans une maladie très-violente, et surtout dans les inflammations de l'estomac, le médecin a soin de choisir une tisane si légère qu'elle ne puisse nullement nourrir. Quand il y a un peu d'amélioration, il ne craint pas de rendre la boisson un peu substantielle, il permet une légère eau d'orge, de gruau, ou de gomme; il fait faire ensuite une eau d'orge plus forte; même de l'eau panée; ce doit être la première nourriture. Viennent ensuite les bouillons de viande blanche, de veau, de grenouille, de poulet, que l'on commence par épaissir avec une petite quantité de crème de riz ou d'orge, de fécule de pomme de terre; enfin, l'on permet du lait, qu'il faut donner avec précaution, parce qu'il ne réussit pas toujours bien; souvent il passe mieux lorsqu'on y a fait cuire un peu de fécule.

Vient ensuite le bouillon de bœuf.

Le bouillon renferme, par rapport à la perte que fait la viande dans l'eau, une proportion d'éléments nutritifs et aromatiques assez faible.

D'après des expériences faites par des savants, trois livres de bœuf et cinq litres d'eau donnent quatre litres de bouillon et près de deux livres de bouilli. Or, le bouillon ne renfermait pas la livre de viande qui avait disparu. Du reste, plus le pot-au-feu reste à cuire, plus la viande perd sans que le bouillon gagne pour cela. Si on veut un bouillon très-fort et supérieur à celui que l'on obtient par le procédé ordi-

naire, voici comment il faut agir : on hache une livre de bœuf maigre, on le met dans l'eau froide avec tous les assaisonnements ordinaires, et on porte à l'ébullition.

Le bouillon est donc par lui-même, malgré son apparente légèreté, un aliment plus substantiel et plus excitant que les aliments précédents.

On peut, au début, le remplacer par ce que les Anglais appellent le thé de bœuf. On obtient ce réconfortant en versant de l'eau bouillante sur du bœuf maigre haché très-fin.

On ajoutera ensuite au bouillon gras de la gelée de viande, de l'extrait Liebig, des fécules, telles que le tapioca, ou bien de la croûte de pain.

On peut arriver ensuite aux véritables potages, que l'on fait d'abord fort clairs, en choisissant les fécules les plus légères, comme celles que nous venons de citer, et le sagou, le salep, le tapioca, la farine de châtaigne ; on peut, après celles-là, y faire entrer la farine de blé, puis la semoule, le vermicelle, et enfin le pain, en commençant par celui de gruau.

Tous ces potages doivent être faits avec du lait ou de l'eau, et une petite quantité de beurre bien frais, que l'on chauffe peu; enfin, avec les bouillons de viandes blanches dont nous venons de parler. On peut aussi y ajouter du sucre, car on ne doit pas craindre de prodiguer le sucre comme assaisonnement des aliments doux que l'on donne aux convalescents.

On peut aussi commencer à donner du pain, en petite quantité d'abord, et en choisissant celui de gruau, cuit depuis au moins environ douze heures.

Lorsque le pain est digéré sans inconvénient, on peut passer à des aliments proprement dits. On a re-

cours alors aux plus doux et aux plus légers, mais en préférant les végétaux, si l'on veut nourrir faiblement. Ainsi l'on pourra choisir, selon la saison ou le goût, entre les épinards, la laitue et la chicorée cuites, les cardons, les salsifis, les navets, les asperges, les artichauts, les haricots et les pois verts, ainsi que les très-jeunes fèves en les débarrassant de leur robe. On pourra aussi donner des lentilles, des pois et des haricots secs, mais toujours à l'état de purée, et à plus forte raison des pommes de terre, qui sont plus douces et non moins nourrissantes.

Il est presque superflu d'avertir que tous ces aliments doivent être préparés avec des assaisonnements doux, au lait, au beurre frais, et très-rarement au gras. Il en est beaucoup auxquels on peut ajouter de l'oseille pour assaisonnement; on peut même la manger seule sans inconvénient, si elle n'est pas trop acide, ou si on l'adoucit par du lait, un peu de jaune d'œuf, etc.

Les fruits cuits doivent être placés sur la même ligne que tous ces aliments. On doit toujours commencer par les moins acides, et les adoucir avec du sucre.

En même temps que les aliments qui viennent d'être nommés, on permettra des poissons légers, tels que les éperlans, les goujons, le merlan, la limande, la sole et même la perche, mais en ayant soin de ne faire manger frits que les gros, comme le merlan, afin que l'on puisse en prendre la chair intérieure placée sous la couche de friture, qu'il faut rejeter.

La première viande que l'on doit donner est celle du poulet; on pourrait aussi manger des cuisses de grenouilles, et même du lapereau et du perdreau.

On passera ensuite aux poissons à chair un peu consistante, comme le rouget, le carrelet, la barbue, le brochet, la carpe maigre et même le turbot.

L'agneau et le chevreau sont fort légers; mais comme ce sont des viandes peu faites, il faut que l'estomac soit déjà exercé pour les bien digérer; c'est pourquoi nous ne les avons pas conseillées plus tôt. Il en est de même des ris, de la fraise de veau, et surtout du veau, sur l'usage duquel on doit être très-réservé dans les convalescences, qu'il pourrait retarder par des dévoiements fâcheux.

Les huîtres fraîches peuvent être mangées en même temps, ou même avant le poulet : c'est alors aussi que l'on peut donner des œufs, en ne laissant manger que peu de blanc, et jamais sans être mêlé au jaune avant la cuisson. Ce qu'on appelle *l'œuf au lait* est, pour les convalescents, la meilleure préparation de cet aliment.

On conçoit qu'après avoir pu manger impunément tout ce que nous venons de nommer, on ne doit pas craindre le mouton, le chevreuil, qui est le plus sain de tous les gibiers, et même le bœuf rôti. Cependant, si l'on redoute une nourriture aussi substantielle, on pourra y préparer par des poissons plus nourrissants que les précédents, comme la truite, la lotte, l'alose, ainsi que par le lapin, le pigeonneau, le jeune canard, les cervelles, les moules, et même le chapon, la poule, le dindon et le coq avant qu'il soit vieux.

Enfin, quand on aura mangé du canard, du pigeon, de la poularde, de l'oie, des ortolans, des grives, des bec-figues, des bécassines, ou de plus gros gibiers, comme la bécasse, la caille, la perdrix, le faisan, le

lièvre, ou des poissons tels que l'anguille, le maquereau, le saumon, la morue, la raie, l'esturgeon, le thon, le hareng frais, on ne devra plus redouter les aliments les plus échauffants et les plus indigestes, et c'est alors seulement qu'il n'y aura pas plus d'inconvénient que dans l'état de santé à user des pâtisseries, des charcuteries, du boudin, du foie, des viandes crues, des anchois, des harengs saurs, des homards, des écrevisses, des champignons, des choux, des oignons, des truffes, et des végétaux crus, comme les salades, le céleri, les radis, le cresson, etc., etc.

Nous n'étendrons pas plus cette liste; et quant aux aliments que nous avons omis d'y placer, on pourra, en se reportant à ce que nous en avons dit précédemment, les y ranger en raison de leurs qualités. On conçoit aussi que l'ordre suivi pour arriver des aliments les plus simples, les plus légers, les moins nourrissants, à ceux qui ont des qualités tout opposées, n'est pas tellement absolu qu'on ne puisse l'intervertir dans quelques parties. Il est même quelquefois nécessaire de passer subitement à des mets qui, dans cette énumération, ne se trouvent qu'après beaucoup d'autres; mais l'ordre que nous conseillons n'en restera pas moins le meilleur, et il ne faudra s'en écarter que par exception, quand on y sera forcé par des habitudes acquises, ou des dispositions particulières soit de tempérament, soit de maladies.

DES BOISSONS.

De l'Eau.

Elle sert à réparer les liquides de l'économie qui disparaissent par les sécrétions.

Pour pouvoir servir à la boisson et à la cuisson des aliments, elle doit présenter les qualités suivantes : être incolore, limpide, légère, aérée, douce, fraîche, sans odeur, d'une saveur fraîche, franche et agréable; elle ne doit pas être fade, douceâtre, salée, ni avoir aucun goût.

Elle doit bouillir sans se troubler ni déposer, cuire les légumes secs et les viandes sans les durcir, dissoudre le savon sans former de grumeaux. On doit la digérer sans qu'elle donne de pesanteurs ni troubles de digestion.

Fraîche en été et tiède en hiver en rapport inverse de la température, cependant il est bon pour la santé d'éviter l'exagération, car si l'eau est trop froide en hiver elle peut faciliter les affections pulmonaires en refroidissant le corps et peut amener des accidents graves, en été elle amène des accidents de même genre si elle est bu en grande quantité et lorsqu'on

est en transpiration, la mort même peut survenir. Tiède en hiver, elle est plus agréable et facilite la digestion; en été, au contraire, elle donne des nausées, on doit en boire une trop grande quantité sans être désaltéré pour cela, alors surviennent des pesanteurs et même des indigestions.

En été l'eau froide tonifie les organes, mais il faut éviter de la boire quand on est en sueur, ou du moins ne la boire qu'en petite quantité à la fois. Alors elle relève les forces, diminue la transpiration.

La pureté de l'eau ne doit pas être confondue avec sa transparence, car une eau trouble, lorsqu'elle est filtrée, peut devenir très-pure, tandis qu'une autre qui est limpide et transparente peut renfermer une grande quantité de substances dissoutes qui la rendent indigeste ou dangereuse.

Cependant une certaine quantité de sels et de gaz sont nécessaires pour la bonté et la légèreté de l'eau, car il est bien prouvé que l'eau distillée ou les eaux de neige et de pluie sont lourdes et malsaines, parce qu'elles ne renferment pas d'air ni sels propres à la nutrition.

Les matières nuisibles que peut renfermer l'eau sans nuire à sa transparence sont : le sulfate de chaux ou plâtre, et tous les sels de chaux en général, le chlorure de magnésium, le sulfate de soude, les matières végétales et animales.

Voici le désavantage des eaux qui renferment ces substances :

Le sulfate de chaux rend l'eau crue, c'est-à-dire décompose le savon et l'empêche de servir au blanchissage, empêche la cuisson des légumes et la rend

lourde, il constipe. Le même effet est produit par le chlorure et l'azotate de chaux.

Le chlorure de magnésium et le sulfate de chaux font une eau minérale médicamenteuse qui facilite l'apparition du goître.

Les matières végétales et animales enlèvent à l'eau son oxigène pour former des produits putrides, de l'acide sulfhydrique et l'empêchent de se conserver, les gens qui en boivent sont atteints de dyssenterie.

L'eau pourra encore accidentellement, par suite du mauvais entretien des tuyaux et robinets, renfermer du plomb ou du cuivre qui causeront les accidents qui leur sont propres, coliques, tremblements, maux de tête, etc.

L'eau de pluie est fade, lourde, chargée de particules et de tout ce qu'elle rencontre dans l'air qu'elle purifie en tombant mais au dépens de sa pureté, elle ne renferme presque pas de sels, elle peut donner des coliques ou de la diarrhée.

Le neige et la glace donnent une eau aérée assez pure, les sels manquent aussi, ce qui la rend lourde, elle a du reste les mêmes défauts que l'eau de pluie, son usage continuel semble prédisposer au goître.

L'eau distillée est trop pure et surtout elle n'est pas aérée, il faut donc la soumettre à un battage à l'air libre avant de s'en servir, du reste son usage est restreint à la marine, où la distillation de l'eau de mer par des appareils spéciaux empêche la disette d'eau douce.

Les eaux de source et de rivières ont leurs avantages et leurs défauts. Certaines sources ont une eau très-pure, mais un grand nombre malgré leur limpi-

dité renferment des substances salines dissoutes en très-grande quantité qui les rendent lourdes, indigestes, impropres à la boisson et à la cuisson des aliments.

Parfois elles sont chaudes et les substances qu'elles renferment ont des propriétés thérapeutiques, ce sont les eaux minérales thermales qui rendent de grands services à la médecine.

Un grand avantage de l'eau de source est d'être fraîche en été et tiède en hiver, ce qui tient à ce que leur température est toujours la même; elles renferment de l'acide carbonique. L'eau de rivière présente en général un aspect plus impur, ce qui tient à ce qu'elle reçoit toute la poussière de l'atmosphère, aux végétaux qu'elle renferme et même aux déjections provenant des usines ou des grandes villes qu'elle traverse ; de plus, elle suit les variations de la température, et chaude en été, elle est fraîche en hiver. Cependant il faut dire que lorsqu'elle est filtrée et qu'elle n'a pas été contaminée par les ordures d'une ville, et surtout si elle roule sur des sables, qu'elle forme une excellente boisson.

Pour finir je dirai que les eaux de puits ont le défaut de n'être pas aérées et de renfermer souvent des substances qui les rendent impropres aux services domestiques.

Cependant dans certaines localités l'eau qui en provient est assez pure, elle se rapproche de l'eau de source. Les étangs et les canaux donnent l'eau la plus mauvaise, la plus préjudiciable au point de vue de la santé, il faut éviter de s'en servir, ou si on ne peut faire autrement il faut la faire bouillir, la filtrer au charbon

puis la brasser fortement avant de la boire ou, ce qui vaut mieux, la faire tomber de haut dans un réservoir.

L'eau est le liquide qui dans les conditions convenables de température et de pureté apaise le mieux la soif, soit pure soit mélangée aux petites quantités de boissons alcooliques, c'est la boisson par excellence des malades.

Elle doit cette qualité à ce que la soif est causée par une diminution de l'eau du sang, vide qu'il faut remplir. Elle facilite aussi la digestion des aliments et sert à chylifier les mucosités de l'estomac, elle pénètre avec le chyle dans les vaisseaux et la portion inutile est éliminée par les reins.

Mais si son usage modéré est nécessaire et avantageux, c'est le contraire qui arrive si on la prend en excès, elle remplit l'estomac, délaye outre mesure les sucs gastriques, retarde la digestion et peut amener des accidents qui sont d'autant plus douloureux que sa douceur n'excitant pas l'estomac elle est difficilement rejetée, dans ce cas, il faut provoquer le vomissement. Elle diminue l'appétit, ramollit les organes, excite la transpiration et amène la diurèse, la diarrhée.

Il y a des eaux qui sont naturellement gazeuses, elles renferment de l'acide carbonique qui leur communique une saveur fraîche et aigrelette fort agréable qui facilite la digestion en excitant l'estomac. Comme elles sont d'un prix relativement assez élevé, on les remplace par une eau gazeuse artificielle qui porte vulgairement le nom d'eau de seltz à cause de sa ressemblance avec cette eau minérale naturelle.

Celle que l'on fabrique soi-même avec du bicarbonate de soude et de l'acide tartrique devient purgative et indigeste lorsque ces substances restent en dissolution ; pour éviter cela il faut se servir d'appareils où l'eau qui renferme les sels dissous ne se mélange pas avec l'eau qu'on boit qui ne doit renfermer que le gaz. Les gens sanguins, nerveux, bilieux, goutteux doivent surtout user de l'eau pour boisson. C'est le contraire pour les lymphatiques qui en ont en excès dans le sang.

Boissons alcooliques.

Après l'eau il n'y a pas de boissons plus répandues que les boissons alcooliques, une foule de substances servent à leur formation qui varie suivant les pays et leurs produits.

Les pays tempérés et chauds produisent du vin, les pays froids de la bière, fabrication qui se retrouve également dans les pays du centre de l'Afrique, l'alcool pur se produit partout. Il semble que c'est un besoin pour l'humanité de prendre des boissons excitantes, enivrantes. Leur utilité est assurément réelle dans certains cas, mais bientôt l'abus arrive et nous le voyons partout accompagner la dépravation morale et on peut dire que l'excès des boissons alcooliques a détruit plus de gens et ruiné plus de familles et de peuples que la guerre.

La funeste habitude du cabaret et du café en faisant oublier la tempérance, la famille et l'amour du travail, en excitant le cerveau momentanément pour le laisser plus affaibli et incapable de raisonner sai-

nement doit compter pour beaucoup dans les désastres dont notre pays a été la victime.

Je vais étudier en quelques pages :

Le vin ;

Le cidre ;

La bière ;

L'alcool et les liqueurs qui en dérivent.

Le Vin.

Tout le monde sait que ce liquide est le produit de la fermentation du jus de raisin. Les grains pressés et écrasés sont renfermés dans des cuves où on les abandonne pendant un certain temps, la masse s'échauffe, il se forme des gaz qui rendent dangereux l'approche des cuves, il y a effervence puis ce travail s'apaise, la fermentation est terminée. Le liquide qui était trouble devient clair, on le tire alors dans des tonneaux où il achève de se faire, au bout de quelques mois il peut être livré au commerce.

Ce travail de fermentation qui a lieu consiste en une action spéciale d'une substance nommée ferment sur le sucre du raisin qui a pour résultat sa conversion en alcool.

Le vin n'est donc terminé que lorsque tout le sucre a disparu. Ce qui arrive pour le bourgogne, le bordeaux. Aussi le vin n'est-il pas sucré, mais dans les climats où sous l'influence de la chaleur le sucre se développe abondamment dans les fruits et se trouve par conséquent en excès, le ferment ne pouvant le détruire complétement, le vin reste sucré, ce que nous voyons dans les vins de Lunel, de Frontignan, de Ma-

laga. Dans d'autres où le ferment est abondant on renferme le vin dans des bouteilles après y avoir ajouté préalablement un peu de sucre et on bouche hermétiquement. De la sorte la fermentation continue, le gaz s'accumule et on a les vins mousseux tel que la Champagne en produit en grande quantité.

Notre pays est privilégié entre tous pour la production des vins qui ont une si grande action sur le caractère et les mœurs d'une nation.

Ils sont plus légers, plus délicats, plus suaves, plus variés, que dans les climats chauds. On doit dire en règle générale que ces derniers donnent des vins plus alcooliques, mais qui ont moins de bouquet et de finesse.

Les principaux vins de table sont les vins de Bordeaux, du Midi et ceux de Bourgogne, les premiers plus chargés de tannin, toniques par excellence, en même temps qu'ils sont peu excitants, véritable trésor pour les malades et les convalescents.

Les seconds, alcooliques, capiteux, épais, ayant besoin de vieillir, devant être bu en petite quantité et servant à la fabrication des eaux-de-vie.

Les derniers tiennent le milieu entre les vins du midi et ceux de Bordeaux, et possèdent un bouquet et un montant qui en font un des premiers vins de France.

Après viennent les champagnes rouges, les vins du Centre.

Au point de vue de l'hygiène, nous dirons qu'on doit préférer pour l'usage habituel les vins qui renferment une quantité suffisante de tannin et qui sont légers, suaves, ont le bouquet le plus caractérisé, le

plus aromatique, comme les bordeaux et les bourgognes vieux, parce que ce sont les plus digestibles.

Il faut éviter les vins acides parce qu'ils sont difficilement digérés, causent l'irritation de l'estomac et des intestins, des aigreurs, facilitent la gravelle. Quand on ne peut faire autrement, il faut les boire avec beaucoup d'eau et en petite quantité.

Les vins doux ou sucrés sont assez difficiles à digérer, il ne faut les boire qu'en très-petite quantité avant le repas pour tromper l'appétit, pour alimenter légèrement; chez les convalescents pour les soutenir.

Les vins mousseux sont légers, agréables et un peu excitants par leur acide carbonique qui réveille l'estomac surchargé d'aliments, aussi a-t-on l'habitude de les boire à la fin du repas, leur usage prolongé amène du tremblement.

Il faut éviter, en mangeant, de boire des vins trop alcooliques, trop capiteux, parce que, outre le danger de l'ivresse, ils diminuent l'appétit et excitent la soif, aussi doit-on, pendant le repas, boire, du vin peu capiteux, d'une saveur fraîche et coupée d'eau, réservant pour le milieu du repas les vins capiteux pris en petite quantité, et pour la fin les vins fins et mousseux.

Cidre.

Cette boisson s'obtient par la fermentation du jus de pommes, avec les poires on obtient le poiré. Il se produit les mêmes réactions que pour le raisin. Seulement comme les pommes et les poires ne fourniraient

pas assez de jus, on ajoute de l'eau qui en facilite la sortie et en augmente la quantité.

La qualité varie suivant le fruit, doux avec les pommes douces, aigre avec les acides, fort avec celles qui sont âpres et amères.

Sucré dans les premiers temps de sa fermentation, il devient ensuite dur, pour devenir plat au bout de quelques années.

Cette boisson ne convient pas à tout le monde, il faut l'habitude pour la supporter.

Si le cidre est récent il est trouble et indigeste comme le vin doux, ainsi que ce dernier il cause de la diarrhée. Plus tard il est fort agréable, s'il est bien fait. C'est une sorte de petit champagne, il est en effet sucré, pétillant, alcoolique, d'une belle couleur jaune, limpide, un franc bouquet de pommes, et tout le monde le boit avec grand plaisir.

Quand il a perdu tout son sucre qui s'est converti en alcool, il devient stimulant et peut être bu avec de l'eau, il est très-sain.

Il faut éviter de boire celui qui séjourne en vidange, car il devient trouble, aigre, et peut causer des inflammations d'estomac et d'intestin.

Bière.

C'est une boisson artificielle dû à la fermentation des graines céréales germées, auxquelles on ajoute une substance amère qui est le houblon.

Toutes les fois qu'on fait germer une graine qui renferme de la fécule, on obtient du glycose, sucre dont j'ai déjà parlé dans le cours de cet ouvrage, qui

se forme par une modification de l'amidon, ce sucre dissous dans l'eau fermente, si on y ajoute du houblon, on a alors la boisson amère connue de tous temps sous le nom de cervoise ou bière. L'orge, le froment, le seigle, l'avoine, le maïs, le riz peuvent servir à cette fabrication, mais on emploie préférablement l'orge à cause de son bas prix, le froment est trop cher, le seigle et l'avoine donnent de mauvaise bière, trouble, aigrissant facilement. On peut en faire également en faisant fermenter des mélasses.

Pour que la bière soit de bonne qualité, il faut que le marc ait été suffisamment concentré, le malt suffisamment torréfié, le houblon en assez grande quantité et de bonne qualité, renfermant assez de lupuline, substance jaune pulvérulente qui se trouve entre les écailles de la fleur et contient une huile essentielle qui donne à la bière sa saveur et son odeur.

On divise les bières en : bières faibles qui contiennent peu d'alcool, telles que celles de Paris et quelques-unes de Belgique et d'Angleterre; les bières fortes, tels que le faro, le porter.

Toutes les bières sont saines et forment une excellente boisson, surtout en été. Elles renferment de l'albumine, du sucre, de la dextrine, substance analogue à la gomme, et des sels qui servent à la nutrition, ces substances en font une boisson alimentaire à un haut degré, aussi engraisse-t-elle rapidement les personnes qui en boivent beaucoup. Un chimiste, M. Payen, a trouvé 48 grammes de substances solides alimentaires par litre de bonne bière, et il pense que ce poids vaut un égal poids de pain.

La bière est peu excitante, elle ne l'est qu'en raison

de l'alcool et l'acide carbonique qu'elle renferme, elle apaise la soif, excite l'estomac par son amertume et son gaz, par conséquent augmente l'appétit, facilite l'acte de la chymification, augmente la sécrétion des urines, celle du lait. Elle est utile dans les maladies inflammatoires, dans la phthisie elle doit être préférée au vin.

C'est la boisson par excellence pendant les fortes chaleurs, cependant il n'en faut pas abuser, parce qu'elle porte à transpirer et peut causer un peu d'irritation des voies urinaires. Celles qu'on devra choisir préférablement à tout autres pour se rafraîchir seront les bières légères, les bières fortes seront gardées pour le repas.

Il faudra absolument s'abstenir de boire des bières où entre autre chose que le grain et le houblon, les autres substances qu'on y ajoute ne donnant que de l'amertume sans aucune des propriétés du houblon, et étant parfois dangereuses, ainsi que l'expérience l'a souvent prouvé.

Alcools et liqueurs.

Lorsqu'on soumet à la distillation un liquide fermenté, l'alcool étant plus léger que l'eau et les autres matières, se vaporise et passe le premier.

Le vin, le cidre, le poiré, la bière, toutes les substances amylacées fermentes, peuvent donc donner de l'alcool qui, de son mélange avec ces matières, gardera un goût particulier et caractéristique.

L'alcool quand il est pur est toujours blanc, limpide, sa saveur et son odeur sont très-variées, la pre-

mière toujours chaude devient brûlante suivant son degré de concentration et la substance d'où elle vient, l'odeur, suave dans les uns est désagréable dans les autres.

Les principaux alcools sont tirés : du vin, du cidre, du poiré, du jus de prunes, de cerises sauvages, du genevrier, du jus de canne à sucre, de betterave, des mélasses, des fécules de grains, de pommes de terre.

Ceux qui ont bon goût sont bus tels quels, après avoir été affaiblis ou après avoir vieilli. Ainsi l'eau-de-vie de raisin, de pomme, le kirch, le rhum; les autres sont purifiés par des procédés particuliers et servent à l'industrie, où ils entrent trop souvent, grâce à des mélanges et des combinaisons d'aromates, dans la falsification des boissons. Ces mauvais alcools causent des maux de tête affreux et tenaces, des vomissements, un violent malaise, une ivresse furieuse.

Quoique les alcools ne soient pas nécessaires à la santé, cependant on doit les accepter comme stimulants utiles pour réveiller les fonctions paresseuses de l'estomac, faciliter la digestion, réchauffer le corps, donner plus d'entrain et d'énergie à l'homme fatigué. Il faut que leur usage soit toujours fort restreint, n'en prendre qu'en petite quantité.

Les gens faibles, lymphatiques, pâles, difficilement excitables peuvent en faire usage, mais ceux qui sont sanguins, pléthoriques, disposés aux congestions ou bien très-nerveux et irritables, les bilieux, les personnes atteintes d'affection douloureuse de l'estomac ou bien chez qui l'injection des alcools détermine de l'aigreur, une sensation de brûlure par un fer rouge,

ce qu'on appelle pyrosis, devront totalement s'en abstenir.

Les alcools sont plus facilement supportés en hiver qu'en été, leur stimulation semble nécessaire alors et rien ne vaut pour un individu qui a subi longtemps le froid une légère quantité d'eau-de-vie ou de rhum avec du sucre mélangé avec de l'eau très-chaude, mais leur usage doit être prohibé dans la saison des chaleurs, à moins que ce ne soit dans une contrée marécageuse, ce qui est au contraire avantageux.

Le kirch, qui renferme de l'acide prussique, devra toujours être très-vieux et pris en moindre quantité que le cognac ou le rhum.

Il y a un autre genre d'alcools que j'appellerai alcools composés et qui portent plus particulièrement le nom de liqueurs, ce sont des eaux-de-vie dans lesquelles on fait macérer ou auxquelles on ajoute différentes substances, tels que des plantes, des essences, du sucre. Il y en a un grand nombre qui sont assez innocentes parce qu'elles ne renferment aucune substance nuisible et sont faibles en alcool. D'autres, au contraire, sont très-pernicieuses, de véritables poisons. J'ai nommé *l'absinthe*, qui ruine la santé, l'intelligence, abâtardit d'une façon irrémédiable l'esprit, et contre l'usage de laquelle on devrait sévir énergiquement.

Cette liqueur est formée d'alcool très-fort et d'huiles essentielles tirées d'un certain nombre de plantes; ces huiles ont une action directe, rapide et intense sur le cerveau, ce qui amène une excitation d'abord agréable où il semble que l'intelligence est plus nette, les forces plus grandes, l'appétit plus développé, le buveur

devient bruyant, puis agressif. Sous l'influence de l'habitude, il y a perte de l'appétit comme chez tous les buveurs et puis de mauvaises digestions, des nausées, des vertiges, de l'anxiété, des bourdonnements d'oreilles, des hallucinations terrifiantes de la vue qui sont aggravés par des symptômes semblables de l'ouïe, la stupeur, l'hébétude. Le délire qui disparaissait d'abord pour reparaître ensuite persiste continuellement, le malheureux, victime de sa triste habitude, est immobile, silencieux, les mouvements sont incertains, il y a du tremblement des membres, des fourmillements, de la pesanteur, de l'engourdissement, de la faiblesse, des contractions fébrillaires des lèvres, de la tempe et des muscles de la face, il croit entendre des voix qui lui parlent à l'oreille, être persécuté, incompris, à mesure que le jour baisse le délire augmente, des cauchemars, des rêves effrayants, des réveils en sursauts occupent la nuit. Plus tard la paralysie et la démence précèdent la mort.

Cette action terrible de l'absinthe n'épargne pas les animaux. Pour l'expérimenter on en a fait prendre à des poulets, bêtes gloutonnes et peu sensibles, avec leurs autres aliments. Or, ils se sont épris de cette liqueur, avec une ardeur que ne désavouerait pas un homme, et, malgré les troubles profonds que subissait leur santé, ils ne s'arrêtaient pas. On constate l'hypertrophie des crêtes et caroncules ainsi que d'une mandibule, le foie devient gros, dur et bosselé, les muscles s'altèrent, il y a amaigrissement, faiblesse, et pourtant l'animal boit jusqu'à sa mort la pernicieuse liqueur avec la même passion.

Les autres liqueurs n'ont pas d'action spéciale autre

que celle de l'alcool aux qualités et aux défauts duquel elles participent, l'eau-de-vie de marc est indigeste à cause des substances empyreumatiques qu'elle renferme. Les liqueurs faites avec des noyaux, le kirch, renferment de l'acide prussique, le genièvre causerait du tremblement, etc.

Pour terminer, nous dirons avec un illustre hygiéniste, que les liqueurs fermentées et distillées ne sont jamais absolument nécessaires pour qui que ce soit. Mais comme dans l'état actuel de la société on ne peut s'en dispenser, il vaut mieux y disposer nos organes pour que de faibles doses ne les affectent pas et recommander plutôt la tempérance que l'abstinence.

TABLE DES MATIÈRES

DIVISIONS

IDÉE DE LA DIGESTION.

DES ALIMENTS

ALIMENTS COMPLETS.

ALIMENTS INCOMPLETS.

DES BOISSONS.

FIN DE LA TABLE DES MATIÈRES.



TABLE ALPHABÉTIQUE

PARIS. — IMP. VICTOR GOUPY, RUE GARANCIÈRE, 5.

